Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 9–10 (346) 2021 г. (21.05 – 17.06)
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ
16+

ГИМНАСТИКА ДИКУЛЯ
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ОКРЫЛЕННЫЕ ПОБЕДОЙ
ВОСПОМИНАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЙНЫ

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ
Заболевания печени

ЭЛЕМЕНТ ПРОЧНОСТИ
ЧТО НУЖНО СУСТАВАМ

КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ
ТРУДНОСТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ



Памяти Дмитрия ХВОРОСТОВСКОГО: «Сделано достаточно, чтобы оставить след и добрую память о себе»







Подгузники-трусы TENA Pants

Защищают от протеканий и сохраняют кожу сухой. Днем и ночью

- Для подвижных женщин и мужчин
- Быстро впитывают и надежно удерживают влагу
- Не выделяются под одеждой и не сковывают движений

Покупайте в аптеках и онлайн-магазинах

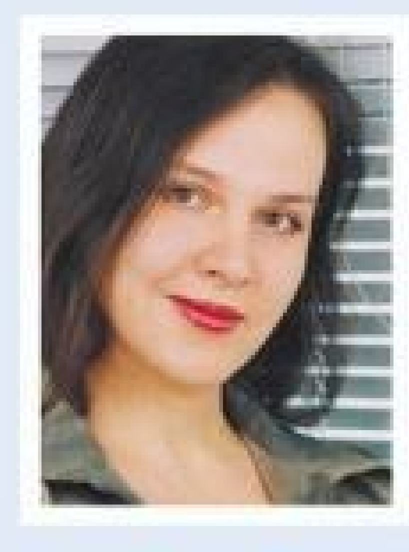
Узнайте больше на официальном сайте



РУ № РЗН 2020/11039 от 06.07.2020 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛОВО РЕДАКТОРА



ПРИМИТЕ «ЛЕСНУЮ ВАННУ»!

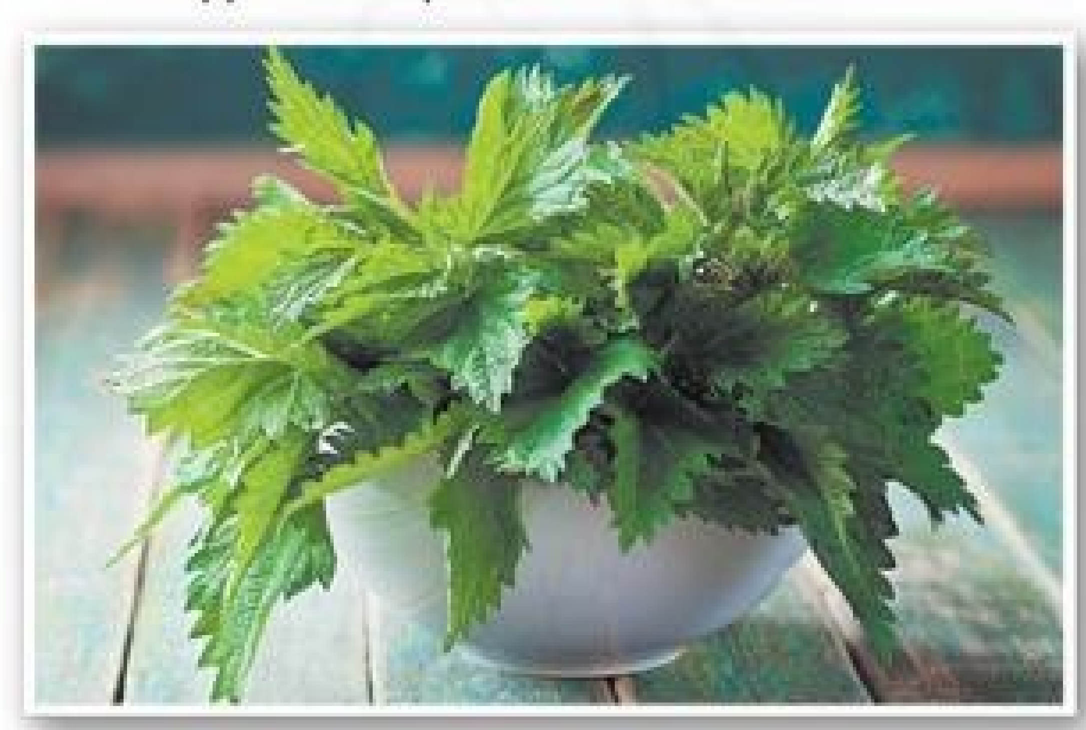
Дорогие мои, не удивляйтесь заголовку моей колонки. Я вовсе не призываю вас искать какой-то водоем на лоне природы и погружаться в него. Я хочу рассказать о японской традиции, которая завоевывает все больше поклонников во всем мире. Понятие «синрин-йоку» (в русском переводе – японское искусство лесных ванн) родилось в Стране восходящего солнца в 1982 году, и его автором считается министр лесного хозяйства Японии Томохидэ Акияма. Он понимал, что жизнь в больших городах и удаленность от природы плохо сказываются на здоровье человека, и призвал японцев почаще гулять по лесу в целях оздоровления.

В 1988 году другой японец – студент медицинского института Цин Ли, утомленный подготовкой к экзаменам, решил последовать совету министра и отправился с палаткой в лес, и это определило всю его дальнейшую карьеру. Именно доктор Ли впоследствии дал научное объяснение тому, почему лес благоприятно влияет на здоровье человека. В 2018 году он издал книгу, посвященную «лесным ваннам», и с тех пор она переведена на многие языки и стала бестселлером. А традиция погружаться в лес, как в ванну, стала одним из самых модных трендов у поклонников здорового образа жизни.

Суть метода погружения в атмосферу леса в том, чтобы не преследовать никаких практических целей: не считать шаги, не фотографировать красивые пейзажи, а любоваться ими глазами. Не заниматься спортом, скандинавской ходьбой, не разговаривать с другими людьми «на фоне природы». Ваша цель – вдыхать ароматы цветов и трав, слушать пение птиц, притрагиваться к коре и листве деревьев. Это глубокое погружение в природу чем-то похоже на медитацию. Перенося все свое внимание на то, чтобы почувствовать дыхание леса, вы разгружаете голову от насущных проблем и выходите из леса отдохнувшим и свежим, получив колоссальный заряд энергии. Природа готова ее вам дать, если вы сами захотите ее получить. Попробуйте. Наступающее лето – прекрасное время для погружения в «лесную ванну».

Татьяна ГОЛЬЦМАН,
главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ







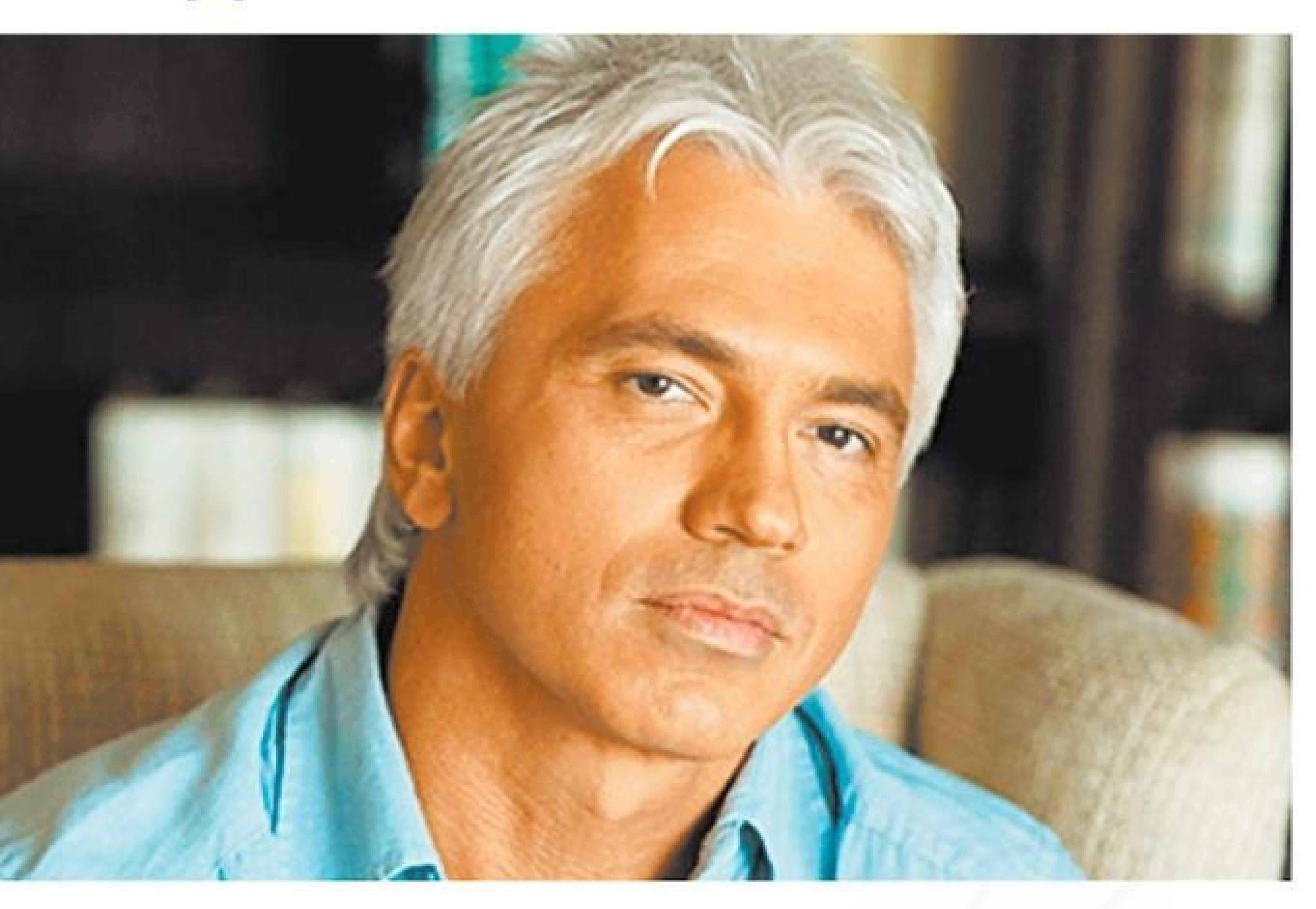
Уважаемые подписчики!

На страницах «Столетника» вы можете поздравить своих близких, друзей со знаменательной датой.

Поздравительные материалы (ФИО, год, дату рождения, адрес проживания именинника, стихи, текст вашего поздравления) направляйте в редакцию за месяц до важного события наиболее удобным для вас способом:

- **письмом в адрес редакции;**
- **на электронный адрес info@foramedia.ru;**
- **на сайт https://stoletnik.ru / раздел «Написать нам».**

Дмитрий ХВОРОСТОВСКИЙ: «СДЕЛАНО ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД И ДОБРУЮ ПАМЯТЬ О СЕБЕ»



Имя Дмитрия Хворостовского известно даже людям, далеким от искусства. Это бренд. Символ России. Хотя в своей стране артист жил мало после того, как победа в Международном конкурсе оперных певцов в Кардиффе (1989) стала его счастливым билетом в мировую музыку. Он пел на лучших оперных сценах мира, общался с королями и президентами, активно занимался благотворительностью…

Его называли гением. Он с этим не спорил, поскольку знал себе цену. В одном интервью, связанном с его 50-летием, Хворостовский сказал: «Если вдруг возьму и умру сейчас – сделано достаточно, чтобы оставить след и добрую память о себе». Судьба отмерила ему после этого всего пять лет. И уходить он совсем не хотел, мужественно боролся с болезнью до последнего… Великий баритон прожил бурную жизнь, которая в какой-то момент, еще задолго до недуга, полетела под откос. И спасла его, конечно же, любовь.

НАМЕРЕННЫЙ ВЫЖИТЬ

«Про таких, как я, американцы говорят: surviver, намеренный выжить, цепляющийся за жизнь…» Это слова Хворостовского. Он действительно отчаянно боролся за жизнь после того, как 24 июня 2015 года на его официальном сайте появилось объявление об отмене выступлений до конца лета в связи с выявленной у него опухолью мозга.

Впервые холодок смерти он ощутил очень давно, когда подростком едва не сорвался со скалы в Столбах – национальном природном заповеднике в Красноярском крае. Шел дождь, а у него была неподходящая обувь. Дмитрий поскользнулся и стал падать. В последний миг инструктор подхватил его и таким образом спас. «С тех пор я не слишком большой экстремал. Даже на балконе ощущаю себя не очень уверенно. Мои дети подходят к краю, смотрят через перила вниз, а у меня все холодеет внутри, мурашки по коже бегут. Но я стараюсь справиться с фобией. Вся моя жизнь – борьба и преодоление», – говорил Хворостовский.

«МАЛЬЧИК НАОБОРОТ»

Дмитрий с малых лет отличался своенравностью. Мама даже называла его «Мальчик наоборот» – в честь героя известного в советские времена стихотворения Агнии Барто. Например, маленький Дима боялся диких зверей – и мог, наперекор своему страху и, естественно, не предупредив взрослых, отправиться с дачи в лес – куда глаза глядят, чтобы убедить себя, что он сильнее… С боязнью высоты он сражался так же радикально – залезал повыше, на деревья или гаражи, и прыгал вниз… Со сверстниками тоже было не гладко. Драки сопровождали Дмитрия с раннего возраста. Так уж причудливо сложилось, что у мальчика, с четырех лет певшего старинные романсы и слушавшего пластинки из коллекции родителей с выступлениями Федора Шаляпина, Марии Каллас, Тито Гобби, всегда находились недоброжелатели. Однако он в обиду себя не давал. «Не забуду свой первый день в школе. По случаю торжества бабушка меня нарядила как именинника, в костюм. А я тогда только-только начал носить очки. Не успел я войти в класс, как какой-то парень обозвал меня четырехглазым – и моментально получил по рогам. Так началась потасовка, плачевно закончившаяся для моей экипировки… Мое детство прошло в сплошных мучениях и боях. К счастью, в семь лет меня отвели в музыкальную школу, и это стало настоящим спасением», – вспоминал обладатель феноменального голоса, покорившего мир.

ГОЛОС В НАСЛЕДСТВО

Свой потрясающий – мощный и глубокий – голос Дмитрий унаследовал от отца. Вечера в семействе Хворостовских часто проходили по лирическому сценарию. Отец, Александр Степанович, усаживался за пианино и пел вместе с мамой, Людмилой Петровной, под собственный аккомпанемент.

Дмитрий учился в музыкальной школе по классу фортепиано, но, по его признанию, особенной популяр-

ностью у учителей не пользовался и считался средним. Гордостью родной общеобразовательной школы ученик, имя которого впоследствии присвоят красноярскому аэропорту, набережной, институту искусств, театру оперы и балета, тоже не был… Пару лет он пел в рок-группе, даже недолго подрабатывал в ресторане, чем приводил в ужас родителей. Чашу терпения отца переполнило заявление Дмитрия, что он устал от опеки и собирается уехать на БАМ. Тогда Хворостовский-старший фактически взял сына за руку и отвел в Красноярское музыкальное педагогическое училище.

Заведующая музыкальным отделением позднее вспоминала, что мальчик пришел с хорошим, поставленным голосом, но о будущей мировой славе никто не догадывался. Вскоре Дмитрий всерьез увлекся классическим пением и к «карьере» рок-певца совершенно остыл. После окончания училища он без проблем поступил в Красноярский институт искусств. Он был невероятно уверен в себе: «Помню, как переживали абитуриенты, поступавшие вместе со мной. Они волновались, суетились, а я мысленно рисовал образы, которые тогда собирался создавать перед приемной комиссией. Уже тогда я пел Онегина, графа ди Луна, Елецкого, что выглядело неслыханной наглостью».

РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

Педагоги вспоминали Хворостовского как дисциплинированного студента, но при этом веселого – он всегда был душой компании. Уже на третьем курсе института Дмитрия пригласили работать в Красноярский театр оперы и балета, что было редкостью среди студентов. Начинал, конечно, с детских сказок и эпизодических партий, но вскоре он стал получать и более значительные роли. В его таланте было что-то завораживающее.

Хворостовскому стали доверять главные партии в операх Чайковского, Верди, Гуно. В 1986 году восходящая оперная звезда завоевала звание лауреата Всероссийского конкурса вокалистов. А еще через несколько месяцев Дмитрий стал лауреатом Всесоюзного конкурса исполнителей. Многообещающего сибирского солиста приглашали даже в Большой театр – правда, стажером… Казалось бы, это отличная стартовая площадка для певца из провинции. Однако Дмитрий отказался. Не захотел становиться на низшую ступень, пусть даже лучшего театра страны. «Я всегда был спокойным, никогда не суетился. Знал, что у меня есть перспектива, не сомневался в том, что рано или поздно смогу всего достичь», – вспоминал певец. Так все и произошло.

1989 год. Конкурс «Певец мира» в Кардиффе. Высокий, атлетично сложенный Хворостовский вышел на сцену во фраке, спел на итальянском Генделя с Верди – и победил. После первого тура у 26-летнего певца уже был западный профессиональный агент, на следующий день после финала – контракт со звукозаписывающим гигантом Philips. Далее – дебюты в Лондоне и Нью-Йорке. Таков был старт, пожалуй, самой стремительной карьеры в классическом вокале среди оперных звезд из России. После победы он имел ангажементы в лучших оперных театрах мира: Королевский театр «Ковент-Гарден», Берлинская государственная опера, театр «Ла Скала», Венская государственная опера, Метрополитен-опера, Мариинский театр и многие другие. Деньги, слава, признание… Государственную премию России в 1991 году певец получил из рук Президента Бориса Николаевича Ельцина, а в 1995 году стал народным артистом России. Хворостовский всегда был любим и сильными мира сего, и народом – люди плакали на его концертах, настолько его неповторимый голос переворачивал душу.

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ТОРМОЗОВ

Однако в этот блистательный период жизни баловень судьбы оказался в традиционном капкане русского человека. По признанию Дмитрия, его московская квартира в начале 90-х была одним из самых бойких мест. Заходили совершенно посторонние люди, которых он даже не помнил. Сплошной загул. «Жизнь артиста такова, что, как правило, после удачного выступления образуются всякие запланированные или спонтанные банкеты… – говорил Дмитрий потом. – Я помню завершающее десятилетие прошлого века через пелену винного угара. Иногда думаю, что русский человек не может иначе. Разудалый стиль поведения заложен у него в крови. Но то, что сходит с рук в молодости, когда внутренние ресурсы организма не растрачены, грозит обернуться серьезными проблемами в зрелые годы. Надо уметь ставить точку. Я тоже человек без тормозов, иногда начинал и не мог остановиться, использовал любой повод, чтобы приложиться к стакану».

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

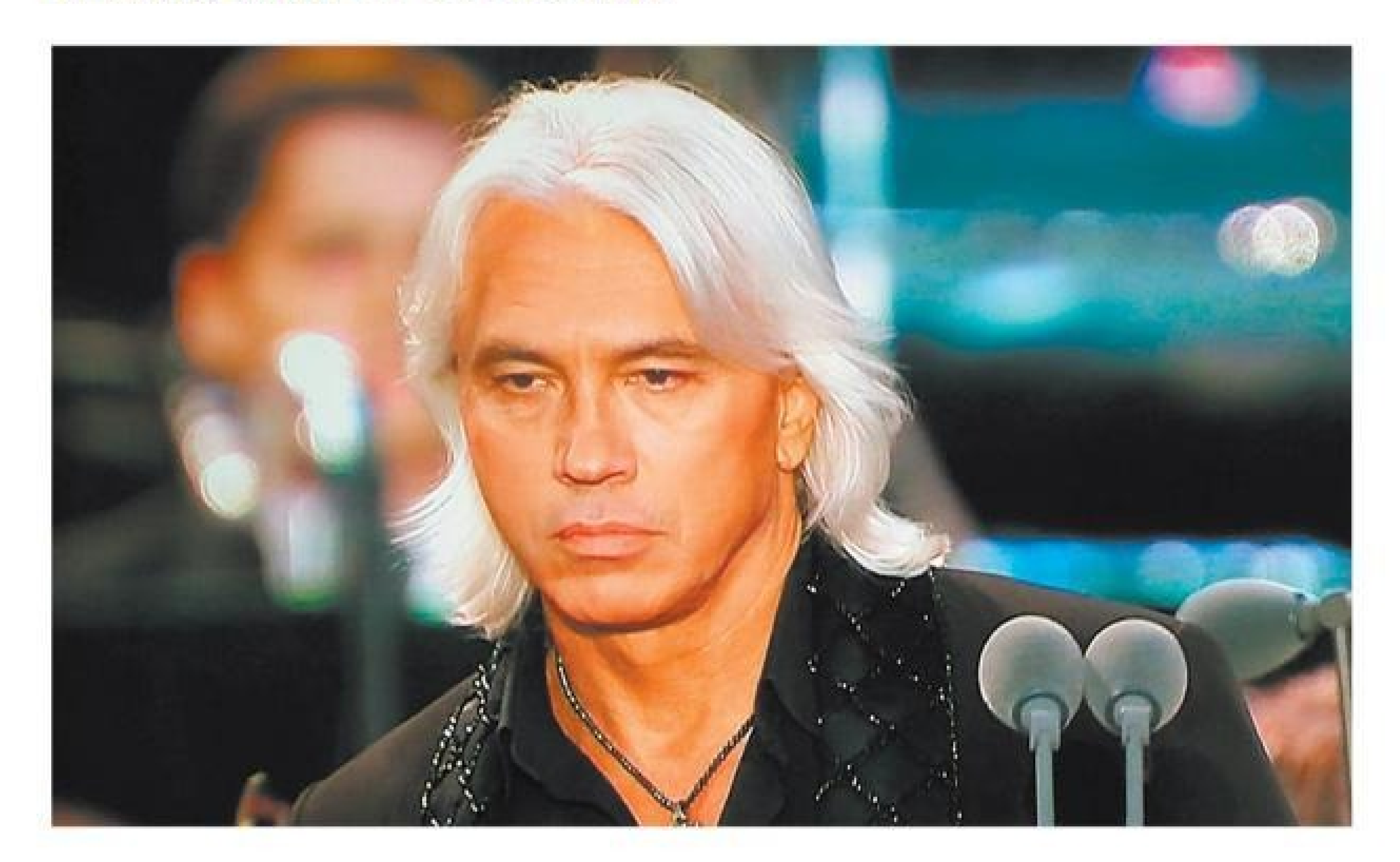
Дмитрий Хворостовский родился 16 октября 1962 года. Его отец был инженером-химиком, а мама работала врачом.

Певец всегда следил за своей физической формой, несколько раз в неделю занимался в тренажерном зале, работал с большими весами (мог поднять штангу весом 140 кг), бегал, занимался плаванием и боксом и даже увлекался моржеванием.

Серебристые густые волосы стали частью имиджа Хворостовского. Первая седина появилась у него уже в 17 лет. Это наследственное – по словам певца, его мама стала тоже седеть рано, в 20 лет.

Дмитрий крестился в 27 лет, после того как чуть не разбился самолет, в котором он летел из Англии в Ирландию. «Все вокруг молились, а я не знал, кого мне просить о спасении. И дал себе слово – если останусь жив, крещусь. Так и сделал. Но верующим после этого не стал. Верю в другое – в любовь, в талант, в труд, в удачу…»

У Дмитрия множество званий, среди которых – «Заслуженный артист РСФСР», «Народный артист Российской Федерации». Среди его наград – орден Александра Невского, орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени. Он является обладателем премии Opera News Award. При жизни трижды был номинирован на «Грэмми» – в 1992, 1994 и 2008 годах.



Спустя годы после выхода из «сумеречной зоны» певец вспоминал, что в какой-то момент стала отказывать память, он не всегда контролировал свои поступки. Это был уже тревожный сигнал. До определенного момента дарование позволяло ему выходить сухим из воды – обходиться без отмены выступлений и проблем с законом, но так не могло продолжаться вечно. Марк Хилдрю, его агент и друг, берег его самолюбие и не делился всей информацией, но Хворостовский чувствовал, что проблемы в работе есть. Понимал, что угроза потери профессии для него становится абсолютно реальной. «Счастье, что я успел остановиться, не сгинуть. В начале 2002 года окончательно бросил пить. Собственно, с того момента, как встретил Флоранс, моя жизнь изменилась к лучшему. Это она меня спасла, Флоша…» Впрочем, путь к счастью был у Хворостовского непростой.

ВТОРАЯ ПОПЫТКА

О первом браке Дмитрий никогда особо не распространялся. Его женой была балерина Светлана Иванова. Они познакомились в Красноярском театре оперы и балета в 1986 году, а поженились в 1991 году. Хворостовский удочерил Марию, дочь Светланы от первого брака. И именно жена настояла на переезде в Англию в 1994 году, как рассказывал Хворостовский: «Мы уехали не по моей инициативе. Мне пришлось послушать свою жену – обстоятельства сложились такие. А я совершенно не хотел уезжать, мне здесь было абсолютно комфортно. Конечно, время было дикое и страшное. Но я родом из Сибири, и в принципе меня мало чем можно удивить. Я не боялся – боялась моя жена… К тому же мои творческие интересы не принадлежали России». Вероятно, последней каплей стало ограбление московской квартиры Дмитрия, после чего решение о переезде сформировалось окончательно. Хворостовский купил большой дом в Лондоне, а в 1996 году стал отцом близнецов – Александры и Даниила. Однако дети не могли спасти семью, которую все чаще расшатывали скандалы…

В январе 1999 года Хворостовский пел «Дон Жуана» в Женевской опере. По замыслу режиссера легендарный соблазнитель выезжал на сцену в открытом «Кадиллаке» и затем по очереди целовал нескольких девушек. Так вот, первой из них оказалась меццо-сопрано Флоранс Илли. Итальянке было 29 лет. Притяжение, возникшее между ними, было настолько сильным с первого мгновения, настолько им обоим очевидным, что Дмитрий сразу после репетиции решил поставить все точки над «i» и сказал ей, что женат и у него двое детей-близнецов. Флоранс ответила: «Да, я знаю…» Хворостовский какое-то время пытался бороться с нахлынувшими чувствами, но ничего не вышло. Решение уйти из семьи далось ему непросто. Однако ничего поделать с собой он уже не мог, поскольку чувство оказалось страстным и взаимным. В 1999 году начался бракоразводный процесс, который закончился в 2001 году.

Что же во Флоранс было такого уникального, что покорило сердце мужчины, избалованного славой и женским поклонением? Дмитрий говорил просто: «Я увидел девушку невероятной красоты… И случилось то, что случается с миллионами других людей. Случилась настоящая любовь». Флоранс сумела стать теми берегами, которые смогли усмирить бурный темперамент Хворостовского. Тихой гаванью, матерью его детей – Максима (2003) и Нины (2007). Ради мужа Флоранс выучила русский язык настолько хорошо, что читала Чехова и Достоевского в оригинале. Она – без надрыва и драм – оставила свою карьеру, полностью посвятив себя любимому мужу, его грандиозной жизни. «Нам никогда не было скучно вместе, – говорила впоследствии Флоранс. – Мы много смеялись. И всю жизнь он смотрел на меня влюбленными глазами, как в первый день знакомства... Выходя на сцену, всегда искал меня в зале».

ВОЛЬНАЯ ПТИЦА

«Работаю один, нигде не числюсь, ни в каких труппах не состою и принадлежу самому себе». Таково, вероятно, рабочее кредо Хворостовского. Он был совершенно свободным и мог порой позволить себе экстравагантные шаги.

Однажды он, исполняя в Альберт-холле куплеты Эскамильо из «Кармен», в финале арии вдруг выхватил из-за пазухи… британский флаг и стал размахивать им в такт, не сбиваясь при этом с мелодии. Такой неожиданный спецэффект был задуман, чтобы поприветствовать зрителей. Ведь все, что бы он ни делал на сцене, воспринималось «на ура». А еще у него были «дуэли», о которых он рассказывал со смехом, с дирижерами: «Бывает, пою несколько фраз на одном дыхании. Это тяжело – наступает гипоксия. А дирижер подстраивает оркестр под мой темп, играет все медленнее и медленнее. В следующий момент у меня уже глаза начинают вылезать из орбит от длительности нот. Есть один дирижер, которые в такие моменты смотрит мне прямо в глаза из ямы и улыбается. Меня потом тонкие ценители музыкальной классики спрашивали, что я так медленно пою…»

Хворостовский был принципиален в своих художественных вкусах. Например, в 2007 году он порвал контракт о своем участии в «Евгении Онегине» для мюнхенской оперы. Дело в том, что в постановке Кшиштофа Варликовского Онегин и Ленский были представлены людьми с нетрадиционной ориентацией, что возмутило певца. «Я обговорил условие, чтобы мне показали видео спектакля. Он был поставлен без меня, состоялся один прогон, и его записали на видео. Помню, мы смотрели ее вместе с моим папой. И мне его было просто жалко! Он даже не мог себе представить, что можно позволить себе так относиться к нашему наследию».

Он довольно часто приезжал в Россию, на концерты разного уровня, был обласкан вниманием властей предержащих. Хворостовскому первому из оперных певцов выпала честь дать сольный концерт на Красной площади, телевизионную версию которого показывали потом в 25 странах мира. После концерта Президент России Владимир Владимирович Путин пригласил певца в свою резиденцию, где они обсудили идею концертного тура по России. Это были бесплатные выступления, на которые приходило море людей.



ВЗГЛЯД В БЕЗДНУ

Тема онкологии возникла в жизни Дмитрия сначала спонтанно. В 2014–2016 годах совместно с Павлом Астаховым он организовал серию благотворительных концертов «Хворостовский и друзья – детям» в пользу «Русфонда», в ходе которых были собраны деньги на лечение более 112 больных детей.

Кажется, это так несправедливо – заболеть той болезнью, с которой ты помогал бороться другим. Однако Дмитрий никогда не жаловался на то, что произошло и о чем стало известно всему миру 24 июня 2015 года после публикации сообщения на его официальном сайте… Он сказал потом, что молчать о состоянии своего здоровья – это значило бы вызвать волну слухов, особенно после того, как начали отменяться один за другим мероприятия с его участием. «Бог видит, зарабатывать пиар на болезни и на чужом любопытстве я точно не стремился… Но, посоветовавшись с близкими, вместе решили – говорим правду».

По словам Дмитрия, болезнь не стала для него таким уж сюрпризом. Продолжительное время он не мог избавиться от пессимистического настроения. «Появилось черное восприятие мира, чувство апатии и усталости. Перестал получать наслаждение от работы, был очень утомленным, безразличным к происходящему вокруг…» Сначала он подумал, что у него другая проблема – вертиго, связанная с воспалением среднего уха, из-за которой нарушается вестибулярная функция, трудно сохранять равновесие, начинаются головокружения. Хворостовский сделал несколько серьезных обследований в России, Англии и Америке. Вердикт – опухоль мозга, но с обнадеживающим прогнозом. Невероятно сложное, отнимающее моральные и физические силы лечение… Дмитрий говорил: «Очень помогла поддержка жены. Без Флоранс справиться с ситуацией было бы гораздо сложнее. Фло ни разу не позволила себе усомниться, что возможен иной исход, кроме победы над болезнью. Любовь, семья, работа, спорт – надо непременно зацепиться за шанс и держаться за него руками и ногами, чем угодно».

В периоды ремиссии он продолжал выступать, и везде его восторженно принимали. В Метрополитен-опера был такой случай. Дмитрий исполнял партию графа ди Луна в «Трубадуре». Он очень волновался, поскольку знал – при его выходе будет овация. Необходимо было сдержать свои чувства. И он справился. Однако в конце спектакля его ждало неожиданное испытание. «Мы вышли на поклоны, выстроились в линию, и вдруг дирижер спектакля Марко Армильято схватил меня за руку и вытолкнул вперед. В первую секунду я растерялся: так не принято. И тут из оркестровой ямы полетели цветы. Много! Я не знал, как себя вести. Оглянулся на партнеров: Аня Нетребко, Марко аплодировали… и плакали. Но ведь я тоже не железный! Наклонился, начал дрожащими руками подбирать розы, а они продолжали сыпаться передо мной! Длинные, колючие…»

22 ноября 2017 года Дмитрия Хворостовского не стало. Согласно завещанию, одна из капсул с его прахом захоронена 28 ноября на Новодевичьем кладбище, а вторая – доставлена на родину артиста, в Красноярск, и заложена на территории Сибирского государственного института искусств, носящего ныне имя певца.

Кажется, что герой проиграл свое сражение. Но это не так. «Пение – это емкий психофизический процесс. Это как любовь. Наверное, удовольствие от пения можно сравнить только с любовным наслаждением. Когда ты в хорошей форме, у тебя хорошее настроение и есть контакт с публикой, ты испытываешь невероятное наслаждение», – говорил Дмитрий. Остались многочисленные записи его выступлений. Его ослепительная улыбка, выразительный взгляд, мощный, богатый голос, который вдохновляет людей и дарит им мгновения счастья. Ради этого стоило жить!

Материал подготовила
Марина ЗЕРЦАЛОВА

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ… ДЛЯ ПЕЧЕНИ

При смене сезона и существенных изменениях температуры воздуха страдают не только сердце и сосуды, но и другие органы. Даже печень. Что происходит с этим молчаливым, «застенчивым» органом, который не спешит «просигналить» болью о своем неблагополучии, рассказывает врач-гастроэнтеролог, гепатолог Сергей Сергеевич ВЯЛОВ.



НАШ ЭКСПЕРТ

Сергей Сергеевич ВЯЛОВ

гастроэнтеролог, гепатолог, к. м. н., член ассоциаций AGA, UEG, EASL (Американская и Европейская гастроэнтерология); эксперт федеральных телеканалов (Первый, «Россия», НТВ), автор более 160 научных статей и 20 книг для врачей. Сайт: https://vyalov.ru/; Инстаграм: @DoctorVyalov

– Сергей Сергеевич, почему весной страдает желудочно-кишечный тракт? С чем это связано?

– Весна – период тепла, хорошего настроения и новых надежд. Но это еще и период развития или обострения заболеваний пищеварительной системы. Многие люди именно весной впадают в крайности: кардинально меняют диету, налегают на шашлыки и алкоголь или, напротив, пытаются похудеть к лету, чтобы выйти на пляж с идеальной фигурой. И то и другое вредит печени. Болезни этого органа развиваются незаметно и могут привести к тяжелым последствиям.

– Давайте подробнее поговорим о целенаправленно худеющих к лету. Почему и чем опасно быстрое похудение?

– Если вы решили похудеть к лету, не стоит форсировать события. Безопасно уменьшать вес можно не более чем на 2 кг в месяц. Если вы худеете быстрее, распадается слишком много жиров. Образуется много холестерина, сгущается желчь, формируются камни в желчном пузыре. В свою очередь желчнокаменная болезнь приводит к целому ряду других проблем. Она вызывает воспалительные процессы в желчном пузыре и печени, может спровоцировать холестаз, желтуху и даже цирроз печени.

– Слово «холестаз», думаю, требует расшифровки, поскольку вряд ли знакомо людям без медицинского образования…

– Холестаз – это клинико-лабораторный синдром, характеризующийся повышением в крови содержания экскретируемых с желчью веществ вследствие нарушения выработки желчи либо ее оттока. Проще говоря, холестаз – это замедление или прекращение выделения желчи, вызванное нарушением ее синтеза печеночными клетками, или прерывание транспорта желчи по желчным протокам. Симптомы холестаза

включают кожный зуд, желтушность, запоры, привкус горечи во рту, болезненность в правом подреберье, темный цвет мочи и обесцвечивание кала. Диагностика холестаза заключается в определении уровня билирубина, щелочной фосфатазы, холестерина, желчных кислот. Из инструментальных методов используют УЗИ, рентгенографию, гастроскопию, дуоденоскопию, холеграфию, КТ и другие. Лечение этого синдрома комплексное, врач, как правило, назначает гепатопротекторы, антибактериальные лекарственные средства, цитостатики и препараты урсодезоксихолевой кислоты.

– А кто в большей степени подвержен развитию холестаза?

– По статистике, данная патология чаще выявляется у лиц мужского пола после 40 лет. И больше всего она связана с грубыми погрешностями в питании, приверженностью к жирному, жареному, копченому. Стоит задуматься об этом любителям шашлыков и бекона… И особенно – людям с избыточным весом.

– Почему опасен набор веса с медицинской точки зрения?

– Лишний вес (и особенно – ожирение) повышает риск десятков заболеваний. И, естественно, печень не является исключением. Доказано, что ожирение вызывает проблемы с печенью и желчнокаменную болезнь.

При увеличении веса в желчи увеличивается количество холестерина по отношению к желчным кислотам и фосфолипидам. В итоге холестерин кристаллизируется, появляются конкременты, или, как их называют, камни.

Из-за лишнего веса и погрешностей в диете развивается хроническое воспаление в печени, жировой гепатоз, затем – фиброз. Фиброз – это процесс, при котором нормальная печеночная ткань замещается рубцовой. Со временем фиброз прогрессирует и может перейти в цирроз – смертельное заболевание, от которого нет эффективных лекарств, и, чтобы не умереть, требуется пересадка донорской печени.

– Что же делать?

– Именно применительно к заболеваниям органов ЖКТ и печени отлично работает слово «профилактика». Необходимо вдумчиво подходить к своему рациону и контролировать питание. Не стоит садиться на экстремальные диеты с целью быстрого «сброса» веса. Не нужно впадать и в другую крайность: переходить на шашлычно-алкогольную диету с началом дачного сезона и переставать следить за своим весом. Оба подхода ведут к желчнокаменной болезни и патологии печени.

– Может быть, предупредить человека об угрожающей его здоровью опасности могут какие-то симптомы?

– Проблема в том, что эта группа заболеваний долго не дает симптомов. Клинические проявления возникают только на поздних стадиях, когда печень уже разрушена и восстановлению не подлежит. Выявить патологию своевременно можно только с помощью диагностических процедур: УЗИ печени и анализов крови на печеночные ферменты. Рекомендую делать их минимум раз в год после 40 лет в превентивном порядке, чтобы знать, что с вашей печенью все в порядке.

– Какое лечение может понадобиться, если анализы покажут отклонения от нормальных показателей?

– При быстром похудении или резком наборе веса, появлении признаков застоя желчи, ожирения печени или обнаружении конкрементов лечение потребуется в обязательном порядке. И советую не затягивать с ним. Обычно врачи назначают препараты из группы урсосана (УДХК). Они улучшают свойства желчи, препятствуют образованию камней и даже растворяют уже существующие конкременты. УДХК уменьшает воспаление в печени и снижает уровень холестерина в крови.

– Сергей Сергеевич, а только ли от жирных продуктов нужно отказаться? Сладости, например сладкую газировку, мы не рассматриваем в качестве фактора, вредно влияющего на печень? Весна, лето – время, когда многие люди начинают пить сладкие газированные напитки, ошибочно полагая, что ими можно утолить жажду. Или вместо полноценного приема пищи в жару кто-то ограничивается сладким питьевым йогуртом, думая, что приносит этим пользу организму…

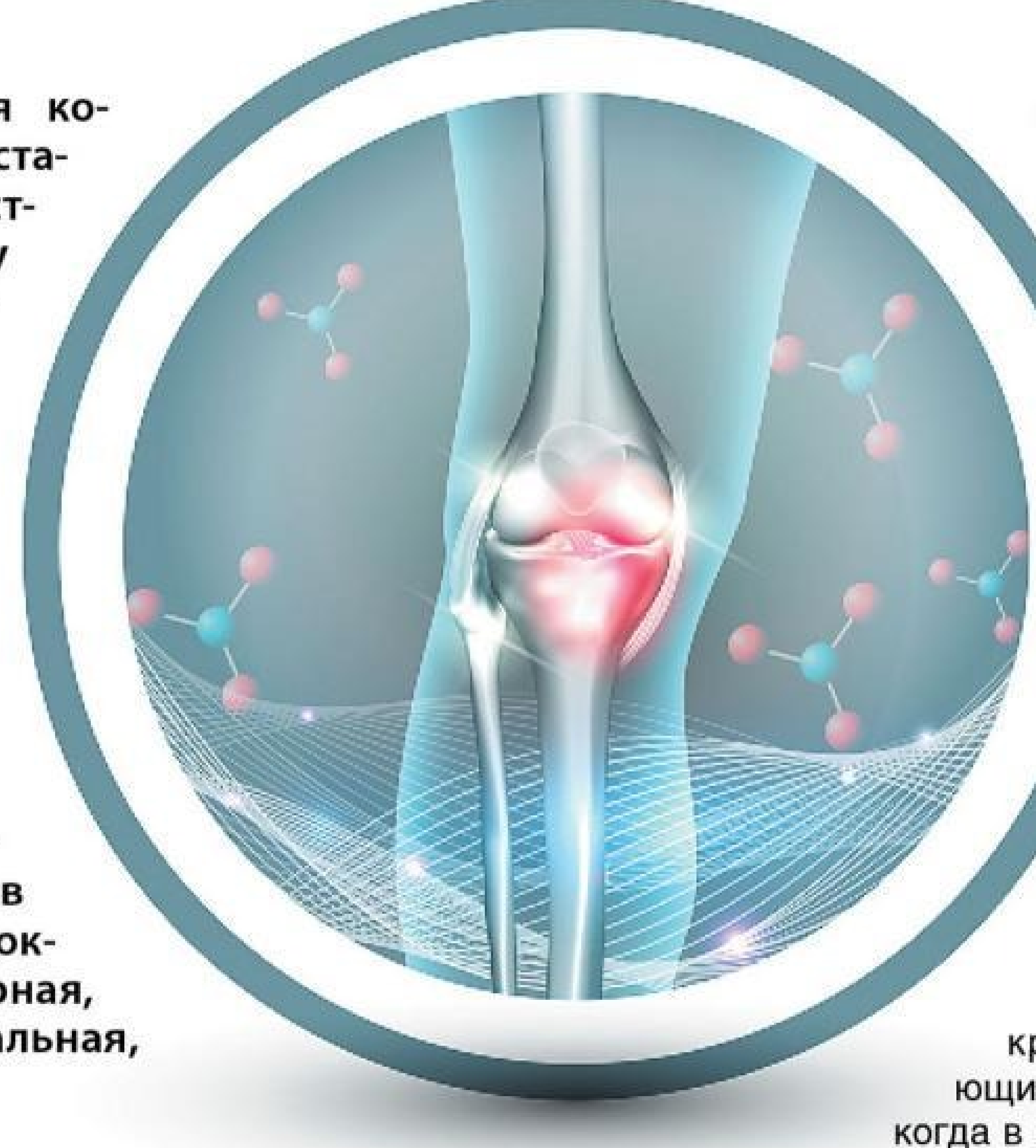
– Да, безусловно, добавленный сахар влияет на метаболизм в целом и на состояние печени в частности. Кстати, недавно группа швейцарских ученых провела одно из подробнейших на сегодня исследований влияния сахара и фруктозы на метаболизм. Результаты этого исследования опубликованы в авторитетном научном журнале Journal of Hepatology. В ходе исследования добровольцы в течение недели употребляли напитки с разными вариантами подсластителей: сахарозы, глюкозы, фруктозы. Особенность подхода авторов исследования заключается в том, что они провели наиболее обширные и комплексные анализы всех категорий. Все это было сделано, чтобы оценить особенности метаболизма липидов в каждой группе. Данные всех анализов сопоставлялись с показателями участников контрольной группы, которые не употребляли добавленных сахаров.

В итоге выяснилось, что даже небольшое «сладкое злоупотребление» резко повышает производство жира. Причем исследователи интересовались тем, как влияет на метаболизм обыденное количество добавленного сахара, с которым сталкивается каждый из нас, выпив пару фруктовых йогуртов или бутылку лимонада.

В итоге было установлено, что даже небольшое повышение сахаросодержащих продуктов в рационе влияет на метаболизм жиров в печени. Так, например, 80 г сахара в день (это эквивалент бутылки обычного сладкого безалкогольного напитка емкостью 0,75 л) резко повышает производство жира в печени более чем в два раза. Причем эта интенсивность производства поддерживается еще продолжительное время после того, как сахар поступил в организм. Так что теплое время года – это совсем не повод «налечь» на сладкую газировку, если хотите, чтобы с печенью все было в порядке.

Беседовала
Татьяна ГОЛЬЦМАН

Почему разрушаются кости, разрежается и становится хрупкой костная ткань? Почему болеют суставы и позвоночник? Среди факторов, негативно влияющих на наш опорно-двигательный аппарат, – не только возрастные изменения, о которых так любят говорить, разводя руками, врачи, но и дефицит определенных микроэлементов и разного рода интоксикации (паразитарная, вирусная, бактериальная, грибковая и др.).



ПОЧЕМУ СТРАДАЮТ СУСТАВЫ…

…и чего им не хватает?

Но именно дефицит микроэлементов, как установили ученые, служит первопричиной нарушения минерального обмена, так же, кстати, как и углеводного, жирового и белкового.

ПОЧЕМУ ПАРАЗИТЫ РАЗРУШАЮТ КОСТИ?

Наиболее важные для наших костей элементы – это не только кальций, но и ***цинк, селен, йод, марганец, хром, медь и кремний***. Их дефицит приводит к обменным нарушениям и воспалениям соединительной ткани, которая присутствует практически во всех системах организма – сосудах, хрящах, менисках, связках, межпозвонковых дисках, костях. Марганец образует основу хрящей. Паразиты «съедают» марганец, который обеспечивает хрящевым поверхностям сустава прочность, однородность и гладкость, что позволяет костям сустава не травмировать друг друга. Без марганца кости теряют свою плотность и становятся пористыми и хрупкими независимо от возраста человека, даже если он употребляет достаточно кальция. А «крадут» марганец у суставов именно паразиты!

> **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**
> …без цинка и марганца кальций в костях не усваивается? Даже если кальций поступает в достаточном количестве, костная ткань продолжает терять прочность.

Самое плохое для костей, что паразиты «высасывают» из организма ценные питательные вещества, взамен выделяя продукты свой жизнедеятельности – молочную кислоту, перекиси и токсины, которые отравляют кровь. К тому же паразиты активно размножаются, и «потомству» также требуются микроэлементы для роста и развития. А это неизбежно приводит к дефициту полезных элементов в органах и тканях, в первую очередь – в костях. Ведь кости скелета, по образному выражению академика И.П. Павлова, служат для организма своеобразной «кладовой», депонирующей микроэлементы, из которой они затем поступают в «обиход» и распределяются в связи с биологическими потребностями организма. Кости отдают микроэлементы другим нуждающимся в них органам, даже когда в них самих начинаются или уже бурно протекают дистрофические изменения. ***Фактически наши косточки «жертвуют» собой, из последних сил снабжая организм необходимыми ему элементами!***

ВИНОВНИКИ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ГРЫЖ

Паразиты в мышцах и костях – неужели это возможно?! Паразитов в последнюю очередь подозревают в возникновении болезней позвоночника, костей и суставов, нарушениях осанки. Однако уже неопровержимо доказано, что трихинеллы паразитируют в скелетных мышцах, эхинококк – в мышцах, суставах и костях, может поражать нервные структуры головного и спинного мозга, блокируя деятельность любых мышц. Трихинеллы – мельчайшие черви (гельминты). Заражение ими протекает как пищевое отравление, и, конечно же, мышечные и суставные боли или боли в спине никто с ними не связывает. А между тем это реальный факт! Просто трихинеллы проникли из кишечника в кровь и осели по всему скелету в скелетных мышцах, где они образуют гнезда-капсулы и уплотняют их за счет кальция, вытянутого из костей. Периодически вокруг опухлости возникает воспаление, а затем и кистозно-фиброзные разрастания, чаще всего – у суста-

вов. Если такие опухлости появляются в мышцах, поддерживающих позвоночный столб, то они могут привести к смещению позвонков и межпозвонковым грыжам.

ОТКУДА БЕРУТСЯ АРТРИТ И АРТРОЗ?

Академик К. Скрябин в свое время учил студентов-медиков: «Паразитические черви открывают ворота инфекции». Хламидии, уреаплазмы, трихомонады вызывают воспаление, поражают питающие кости сосуды, вызывают изменения в хрящевых дисках, что ведет к артрозам, артритам коленных, локтевых и плечевых суставов, возникновению грыж позвоночника.

Хламидийные инфекции часто приводят к деформирующему артрозу. Воспалительные процессы, спровоцированные паразитами, неизбежно ведут к изменениям в костях, деградации хрящей.

МИНЕРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ

Как вы уже поняли, паразиты «съедают» то, что предназначалось костям и суставам, лишаясь питания, они начинают разрушаться. Большинство дегенеративных и воспалительных процессов в суставах и костной ткани связано с нехваткой микроэлементов. Например, дефицит ***цинка*** вызывает воспаления, тугоподвижность и опухание суставов (артриты). Хроническая нехватка этого элемента в организме может привести к длительному несрастанию костей при переломах. Также дефицит цинка увеличивает риск инфицирования ран и костей при переломах, хирургических вмешательствах. Дополнительное введение цинка, наоборот, ускоряет срастание костей, уменьшает отеки суставов, снижает воспаление и боль при ревматоидном артрите.

Марганец образует основу хрящей. Без марганца кости теряют свою плотность и становятся пористыми и хрупкими независимо от того, молоды вы или находитесь в зрелом возрасте. Введение марганца помогает восстановиться истонченным костям. Дефицит марганца ведет к нарушению выработки смазки, в итоге количество синовиальной жидкости уменьшается, кости соприкасаются друг с другом, возникает сильный болевой синдром.

ПЕРЕЛОМЫ, ДЕФОРМАЦИИ И ДИСТРОФИИ

Всем известно, что хрупкость костей грозит переломами. Чаще всего это переломы шейки бедра, ключицы, запястья, голеностопа. Именно дефицит ***марганца,*** а не кальция, как принято думать, вызывает остеопороз в любом возрасте, даже у детей. Дефицит ***кремния*** приводит к скованности движений при ходьбе. При переломах потребность в кремнии увеличивается в 50 раз, его введение ускоряет срастание костей и предупреждает инфицирование. У пожилых людей с дефицитом кремния происходит кальцинирование сосудов, что ведет к сужению их просвета и недостаточному кровоснабжению конечностей.

Дефицит ***селена*** усугубляет остеоартроз. Нехватка селена вызывает деформации суставов и конечностей, дистрофию и слабость мышц.

ЛИКВИДАЦИЯ ДЕФИЦИТА МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Ликвидация дефицита микроэлементов с одновременным выведением тяжелых металлов из организма приводит к восстановлению здорового баланса минеральных веществ. Это единый универсальный механизм, который формирует устойчивость организма ко всем заболеваниям костей, суставов, позвоночника. Микроэлементов катастрофически не хватает в нашем организме, что и подтверждают анализы пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Запасы микроэлементов не восполняются с пищей (наш рацион сдвинулся в сторону рафинированных продуктов, которые практически не содержат микроэлементов!), а та малость, что еще осталась, до последнего расходуется на борьбу с паразитами и интоксикацией организма, а не на поддержание здоровья костей.

Лечение остеоартроза, остеохондроза, спондилеза, остеопороза и других костно-суставных патологий невозможно без дополнительного введения микроэлементов в организм.



ЕДЕМ НА ПИКНИК!

Что нужно предусмотреть, чтобы избежать неприятных неожиданностей?

Выезд на природу из «каменных джунглей» – всегда радость. С каким энтузиазмом мы к нему готовимся! Закупаем мясо, маринуем его, приобретаем новенький мангал, угли, готовим контейнеры и емкости под салаты…

При этом многие люди предпочитают вообще не задумываться о вероятных неприятных случайностях. Однако пикник на природе – это не тот случай, когда стоит проявлять легкомыслие и думать, что все сложится идеально. И небо будет безоблачным, и ветра не будет, и дождика, и никто не споткнется об корягу и пальцы не обожжет…

НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ ПОГОДА

Погоду предусмотреть невозможно даже благодаря синоптикам (которые, кстати, если вы заметили, в последнее время стали давать все более реалистичные и актуальные прогнозы). Погода за городом, на природе, даже в 50–100 километрах от мегаполиса, может сильно отличаться от городской. Поэтому берем с собой запасную одежду, носки и обувь (на случай, если промокнем и промочим ноги), дождевики, желательно ветронепроницаемую куртку-ветровку с капюшоном.

Кресел тоже, как правило, не хватает на всех. Приходится довольствоваться «бревнышками». А если бревнышки не успели просохнуть? Незаменимая вещь на пикнике – полиуретановый туристический коврик – знаменитая походная «пенка». А вот пледы и старые одеяла на природе – не лучшая идея: быстро промокают и от холода, идущего от земли, не спасают.

ПОДУМАЕМ О ДЕТЯХ

Чаще всего взрослые выезжают на пикник вместе с детьми дошкольного и школьного возраста. И пока мамы и папы занимаются шашлыками и прочими угощениями, дети на природе предоставлены самим себе. Активные игры на поляне, догонялки, бадминтон… Какая чудесная возможность наконец-то оторвать детишек от гаджетов! Но вот тут-то и скрывается потенциальная опасность. Дети, привыкшие «бегать» и «прыгать» в компьютерных играх, ловко орудуя «мышкой» компьютера, в реальных условиях часто оказываются не очень приспособленными к физической активности, они не очень хорошо координируют быстрые движения, не замечают рельефа местности. И та самая коряга, выступающий на поверхность корень дерева, бугорок могут оказаться серьезным травмирующим фактором. Как говорится, споткнулся – упал… И в лучшем случае следствие падения – ушиб или растяжение мышц или сухожилий. Гематома, отек тканей, боль… Настроение испорчено.

КОСТЕР И ШАШЛЫКИ

«Кто пойдет за хворостом?» – «Я!!!» Дети радостно тянут руки вверх, проявляют инициативу. Разбредаются по поляне. Но вскоре обнаруживается, что хворост «на дороге не валяется», нужно выискивать сухие ветки деревьев, отламывать их. А это – еще одна потенциально травмоопасная ситуация, чреватая случайными порезами и ссадинами.

Но рискуют получить травму не только дети – вот женщины оживленно беседуют, нарезая лук для шашлыка кольцами. Додумайте сами… Мужчины колдуют над мангалом. И это чудо, если никто не обжегся.

ЭНЕРГИЯ · СИЛА · ВЫНОСЛИВОСТЬ · ИММУНИТЕТ

ПРОТЕИН+
КОЛЛАГЕН

НАТУРАЛЬНЫЕ ЭКСТРАКТЫ РАСТЕНИЙ

Заказывайте с доставкой на:

WB

WILDBERRIES.RU

SPETZKONFETA®

СПЕЦКОНФЕТА

БАТОНЧИК

Состав: коллаген, протеин, арахис жареный дробленый, патока, кондитерская глазурь, какао-порошок, эмульгатор соевый лецитин, сахар, хлопья геркулесовые, виноград сушеный, шарики рисовые (мука (крупа) рисовая, мука пшеничная хлебопекарная, сахар, соль), пшено взорванное, **экстракты сухие:** черники, кедрового ореха, сосны коры, чабреца; малиновый порошок, яблочный порошок, волокна цитрусовые, экстракт пихты.

Батончик «Спецконфета» товарных знаков SPETZKONFETA®, SPETZMAZ BRAND®. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.PA01.B.41849/20. Действительна по 28.12.2023 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

СПЕЦКОНФЕТА – батончик специального назначения!

Ранозаживляющее действие доказано.
Подтверждено клиническими испытаниями.



Крем-бальзам охлаждающий Спецмазь

Крем-бальзам с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

СУХАЯ КОЖА?
СПЕЦМАЗЬ ПОМОЖЕТ!

- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА



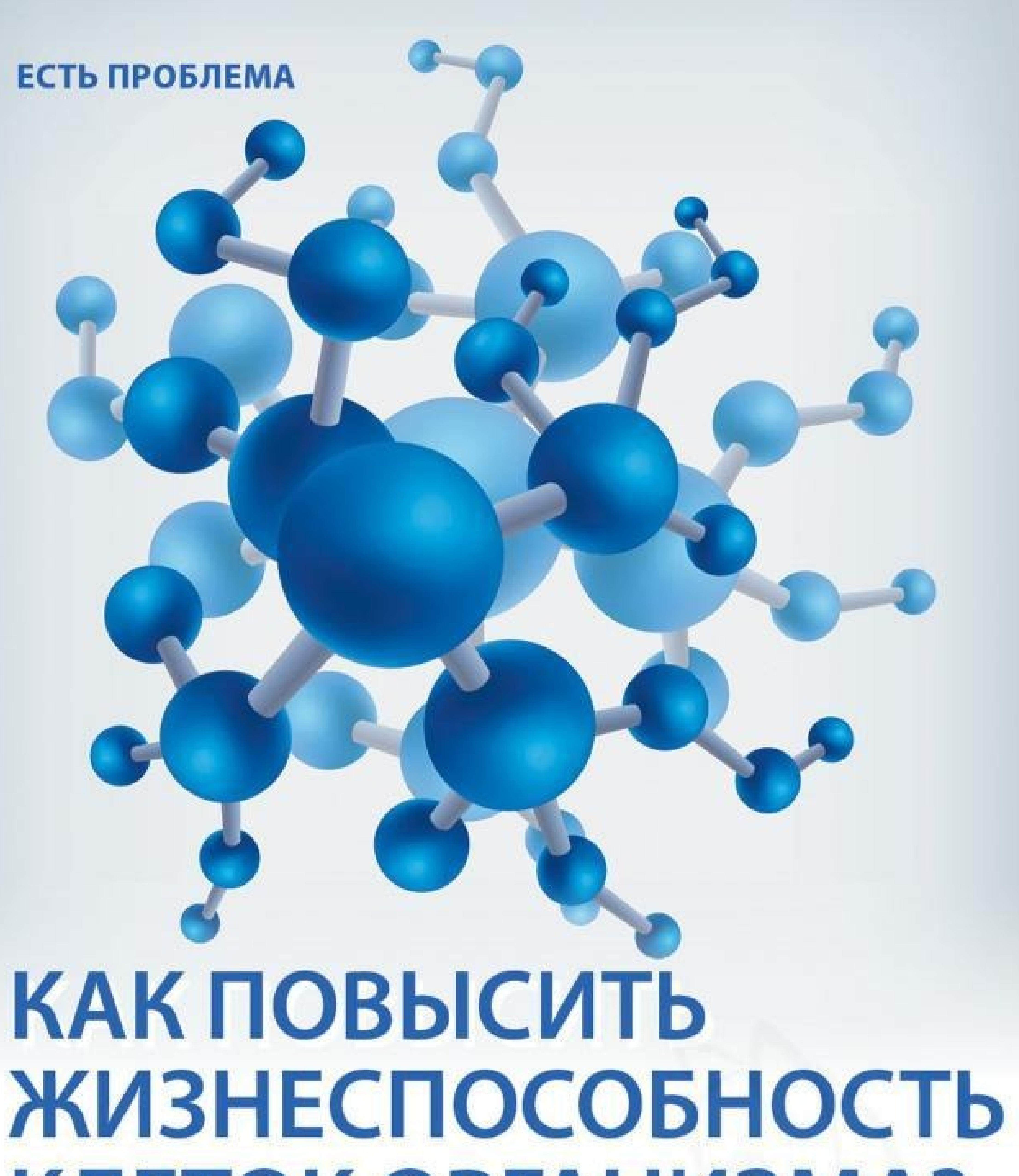
Заказывайте с доставкой на:



WILDBERRIES.RU



Крем-бальзам универсальный Спецмазь, крем-бальзам охлаждающий Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



> **КСТАТИ...**
> ...все известные пептиды – это органические вещества, даже те, которые производятся путем синтеза, который подразумевает два этапа: получение аминокислот и соединение их в устойчивые цепочки.

КАК ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА?

Что такое органоспецифические пептидные биорегуляторы и чем они нам помогут?

ЧТО ТАКОЕ ПЕПТИДЫ?

Пептиды – это части белков, состоящие из аминокислот, соединенных в цепочки разной длины. Это то, что есть в каждом живом организме, и у человека – тоже. Пептиды – часть нас самих. Размер этих соединений – «цепочек» – зависит от количества звеньев. Науке известны пептиды, включающие в себя от 2 до 40 аминокислот. Любые клетки синтезируют аминокислоты, которые затем объединяются в пептидные связи.

А если организму предложить внешний пептид, который сможет взаимодействовать с клетками, как родной? Подобные «родственные связи» между живыми клетками организма и пептидами стали концептуальной идеей при создании пептидных регуляторов нового поколения. Ведь организм не отторгнет то, что, по сути, является его структурным компонентом, частью его самого.

ПЕПТИДЫ И НАУКА

Интерес к регуляторным пептидам возник в научном сообществе в 70-х годах прошлого века после работ, выполненных в Нидерландах группой исследователей под руководством Д. де Вида. Ученые установили, что не только определенные гормоны действуют на процессы памяти и обучаемость подопытных животных, но и короткие пептидные цепочки, которые впоследствии назвали регуляторными. В результате этих и последовавших за ними масштабных исследований ученые установили, что регуляторные пептиды составляют обширную регуляторную систему, обеспечивающую множество межклеточных регуляторных процессов в организме, причем не только в центральной нервной системе, но и в других системах организма. Таким образом, уже почти полвека ученые и фармакологи разрабатывают тему влияния пептидов на здоровье человека и добились грандиозных успехов в этом направлении.

ЧТО РЕГУЛИРУЮТ РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПЕПТИДЫ?

Эта группа пептидов названа регуляторными потому, что ученые доказали, что они управляют регуляцией практически всех физиологических реакций организма. Это семейство, представленное огромным количеством регуляторных соединений: уже сейчас их известно более тысячи и это число, по-видимому, не окончательное. Действие регуляторных пептидов позволяет ученым по-новому интерпретировать давно известный тезис о том, что живой организм – это единая целостная система, в которой все взаимосвязано. Возможно, именно регуляторные пептиды и являются тем самым связующим механизмом, действуя на клеточном уровне.

КАЖДОМУ ОРГАНУ НУЖЕН СВОЙ КОМПЛЕКС ПЕПТИДОВ

Но, как обнаружили исследователи, действие пептидов носит не универсальный, а специфический, узко направленный характер. То есть каждой системе (сердечно-сосудистой, бронхолегочной, нервной, мочеполовой, органов желудочно-кишечного тракта и т. д.) нужны свои регуляторные пептиды, которые действуют на клетки этих органов и поддерживают их здоровое функциональное состояние.

Уникальность данных веществ как раз и заключается в их органоспецифических особенностях –

эти соединения индивидуальны для каждого органа и могут быть использованы только целенаправленно. Таким образом, применять легочные пептиды для лечения, например, сердца – бессмысленно. Но если вы будете принимать органоспецифические пептиды длительными курсами, появится возможность использования аминокислот, образовавшихся в результате естественного распада конкретных устойчивых соединений, для формирования и других нужных пептидов. Это объясняет, почему передозировок при курсовых приемах пептидов не бывает, а стимулирование биопептидами конкретных органов хорошо сказывается и на тех, что расположены «по соседству». При этом перераспределение будет происходить по естественной биологической связи, на клеточном уровне и совершенно незаметно для самого человека.

КАКИЕ ПРОЦЕССЫ ПЕПТИДЫ ЗАПУСКАЮТ В ОРГАНИЗМЕ?

Как показали исследования, в «своих» органах пептиды запускают восстановительные и омолаживающие процессы, которые влияют на продолжительность жизни и здоровье человека в целом. Когда хорошо каждой клеточке, то хорошо и всему организму, который из них состоит. Вот почему так важно «достучаться» до каждой клетки и предложить ей то, в чем она нуждается. Сбои в работе клеток приводят к развитию патологий тканей и органов. Ярчайший пример тому – онкологические заболевания, когда атипичное перерождение, трансформация нормальных клеток в раковые запускает онкологический процесс в организме. Поэтому так важно обеспечивать здоровые, комфортные условия для жизнедеятельности клеток, из которых состоят наши органы и ткани, организм в целом. При этом процесс этот не статичный, а динамичный – клетки рождаются, функционируют, отмирают, эвакуируются из организма, на их месте появляются новые. Поддерживают нормальный жизненный цикл клеток как раз специализированные регуляторные комплексы пептидов.

КОГДА СТОИТ ПРИМЕНЯТЬ ПЕПТИДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ НАПРАВЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ?

Запомните главное: пептиды – не лекарство, а способ поддержать естественный жизненный комфорт клеток организма. Поэтому пептиды применяются как дополнение к назначенной вам терапии. Современные специализированные пептидные комплексы используются в комплексной терапии при:

- реабилитации после инсультов и инфарктов;
- бронхолегочных заболеваниях – астме, бронхитах, хронической обструктивной болезни легких, респираторных инфекциях;
- нервных болезнях, связанных с глубоким поражением функций центральной и периферической нервной системы;
- восстановлении после травм;
- глазных болезнях, связанных с возрастными патологиями;
- сахарном диабете второго типа;
- циститах, простатитах;
- нарушениях в работе мужской половой системы, в том числе репродуктивной функции (импотенция, бесплодие).

Это далеко не полный список проблем со здоровьем, при которых помогают пептиды. Их имеет смысл включить в системную профилактику и комплексную терапию как незаменимые нано-элементы, стимулирующие обновление тканей. Пептиды полностью безопасны для организма, так как являются естественными природными элементами.

Процесс регенерации, возобновления – один из важнейших действий, происходящих в нашем организме. Но процесс обновления и регенерации органов и тканей – далеко не единственный. Так, например, ученые установили важную роль пептидов в формировании иммунной защиты клеток от неблагоприятных внешних факторов. Такие свойства задействуются, когда пептиды борются с последствиями пагубных привычек человека (интоксикация при хроническом самоотравлении организма табачным дымом или алкоголем с его токсичными метаболитами), при токсических и радиоактивных поражениях. Необходимы регуляторные пептиды и при реабилитации после различных заболеваний – инфекционных, простудных, иммунных и даже нервных и сердечно-сосудистых.

Кашель – это защитная реакция организма, направленная на очищение респираторного тракта. Очищаться респираторный тракт может и от табачного дыма, и от крошек, и от пыли, если они попадут «не в то горло» (в этих случаях говорят «подавился» и вызывают сильный кашель). Но чаще всего кашель является симптомом болезни, например простуды или инфекционной патологии.



ОСТРЫЙ, ХРОНИЧЕСКИЙ, ЗАТЯЖНОЙ…
Каким бывает кашель?

КАК ФОРМИРУЕТСЯ КАШЕЛЬ?

Вдоль дыхательных путей расположены кашлевые рецепторы – скопление нервных окончаний. Их огромное количество в глотке, носу и его придаточных пазухах, трахее, бронхах и плевре. Но что интересно: в ткани паренхимы легких они отсутствуют, поэтому при некоторых видах пневмонии, когда воспаление не затрагивает бронхи и плевру, этот симптом отсутствует, и бессимптомная пневмония может развиваться без кашля, и тем она очень опасна.

Но вернемся к кашлю. При раздражении этих рецепторов нервные импульсы уходят в кашлевой центр, который расположен в продолговатом мозге, и мозг дает обратный сигнал. Благодаря этому сигналу происходит сокращение сразу целых групп мышц: живота, диафрагмы, грудной клетки, а также гортани и бронхов, и происходит кашлевой акт.

КАШЛЕВОЙ АКТ

Кашель – формированный интенсивный выдох с характерным звуком. Из-за большой разницы между двумя давлениями – атмосферным и дыхательным – создается сильная струя воздуха, которая в десятки раз превышает скорость воздуха при спокойном дыхании. Этим можно объяснить тот факт, что мелкие частички мокроты и слизи разлетаются на десятки метров, и больной человек может заразить около пятидесяти вокруг стоящих людей. Вот почему так важно носить маску в людных местах, предохраняя лицо (нос и рот) от попадания на них частичек, которые выкашливает больной человек.

ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ КАШЛЯ

В клинической практике выделяют несколько видов кашля. Время возникновения, продолжительность и прочие характеристики помогут поставить предварительный диагноз и определить источник раздражения центров. Например, постоянное покашливание далеко не всегда связано с заболеваниями респираторного тракта и может быть признаком невроза.

- ***Острый кашель***

Причины приступа кашля в таком случае сводятся к инфицированию верхних дыхательных путей. Такой вид может быть симптомом коклюша (при котором характерен сильный кашель, вплоть до рвоты), бактериального синусита, ОРВИ, аллергических реакций или же хронической обструктивной болезни легких в стадии обострения.

- ***Хронический кашель***

Чаще всего он является следствием вредной привычки – курения. Ведь это мощный раздражающий фактор для всего респираторного тракта. Среди других возможных причин можно выделить воспалительные изменения и заболевания, синдром постназального затекания слизи из носовых пазух, бронхиальную астму, что обусловлено бронхоспазмом, желудочно-пищеводный рефлюкс при ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) и др.

- ***Затяжной кашель***

Еще его называют постинфекционным. Причины длительного кашля чаще скрыты в постинфекционных осложнениях и состояниях или же могут указывать на астму или бактериальный синусит. Симптомы могут сохраняться 3–8 недель. Такой кашель нередко формируется во время COVID-19.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ И ХАРАКТЕРУ КАШЛЯ

По длительности. По этому признаку принято делить кашель на постоянный и приступообразный. Причины постоянного кашля сводятся к застарелым болезням гортани, трахеи или бронхов. В этих случаях он мучительный, непрекращающийся, а болезни, его вызывающие, снижают качество жизни. Приступообразный кашель может служить симптомом рака легких, бронхита, туберкулеза или астмы.

По характеру. Сухой кашель сопровождает сужение трахеи, плеврит, повреждения средостений и другие патологии респираторного тракта, в том числе и инфекции. Влажный или продуктивный, то есть с выделением мокроты, сопровождает бронхиты и более серьезные патологии респираторного тракта. Как раз именно разжижение и облегчение вывода секрета, который мешает полноценной проходимости бронхов, – цель лечения. В зависимости от ситуации и целей подбираются соответствующие лекарства, в том числе фитотерапия.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ

поможет избавиться от кашля

Тактика лечения заболеваний, симптомом которых является кашель, полностью зависит от его вида и других характеристик, которые помогают установить истинную причину кашля. Неправильная терапия может стать причиной серьезных последствий – формируются осложнения, представляющие угрозу для здоровья, а иногда и для жизни пациентов.

Новая коронавирусная инфекция, COVID-19, вызываемая вирусом SARS-CoV-2, стала новым вызовом для международного врачебного сообщества. На сегодня установлено, что кашель, особенно затяжной, служит одним из самых типичных и частых проявлений (а затем и осложнений) ковида. Даже если вирусной пневмонии не формируется (ее диагностический критерий – так называемое «матовое стекло» на КТ), вирус может поражать бронхи, трахею, открывать «ворота» другим инфекционным агентам – болезнетворным бактериям, и тогда возникает бактериальная пневмония, бактериальный бронхит. Основной упор в лечении делается на антибиотикотерапию. Но важно не только «убить» инфекцию, но и восстановить нормальное функциональное состояние бронхов и легких. И вот тут на помощь приходит фитотерапия, в частности исландский мох, который считается одним из лучших защитников бронхолегочной системы.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИСЛАНДСКИЙ МОХ?

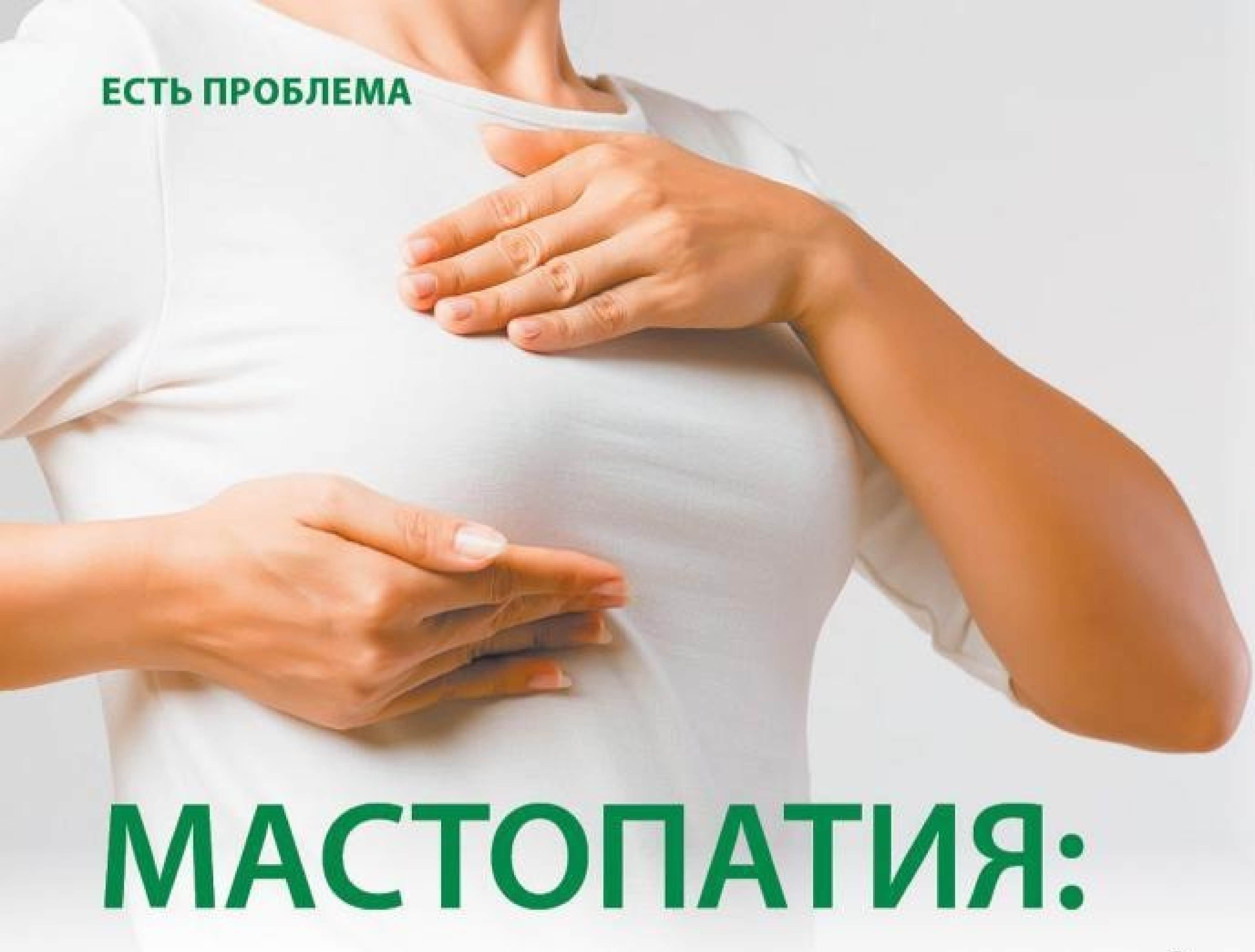
История его применения насчитывает не одну сотню лет, а в официальной медицине оно применяется с сороковых годов прошлого века. Именно исландский мох помогал военным хирургам спасать жизни раненых и использовался на фронтах как абсорбирующий и антибактериальный материал, который накладывался непосредственно на раны. Уже тогда были замечены его высокие антисептические свойства – раны не нагнаивались и заживали быстрее. Даже развитие гангрены удавалось остановить с помощью исландского мха!

Сегодня состав исландского мха тщательно изучен. Как оказалось, антисептические свойства растению придает натриевая соль усниновой кислоты (натрия уснинат). Кроме того, в составе исландского мха еще ряд кислот обладают высокой способностью бороться с микробами – лихестериновая, протолихестериновая, фумарпротоцетраровая и уроновая. Они прекрасно противостоят стрептококкам, стафилококкам и другим бактериям и вирусам и обладают тонизирующим эффектом, что важно для людей, которые перенесли коронавирус и отмечают у себя сонливость, слабость, снижение жизненного тонуса.

Также исландский мох обладает высокими регенерирующими свойствами и может применяться для восстановления бронхолегочной системы после COVID-19 и его грозного осложнения – вирусной пневмонии. Недаром одно из народных названий исландского мха – легочный мох или просто легочник.

Слизь в составе исландского мха (ее содержание составляет около 70%) справляется с восстановлением целостности слизистой и способствует повышению устойчивости перед возможным новым заражением.

Сегодня медики на первое место ставят именно способность исландского мха восстанавливать бронхолегочную систему после серьезных заболеваний. Цетрария содержит компоненты, оказывающие анальгетический, отхаркивающий, успокаивающий и регенерирующий эффекты. А значит, действует на легкие и бронхи комплексно.



МАСТОПАТИЯ:

когда женщине стоит волноваться?

Мастопатия – хроническое заболевание, в ходе которого происходит патологическая трансформация тканей груди. Это состояние считается предраковым, поэтому постановка диагноза «мастопатия» подразумевает диспансерное наблюдение.

Трансформация заключается в качественном и количественном нарушении соотношения между соединительными и эпителиальными компонентами в ткани молочной железы. Опасно ли это?

КАК УСТРОЕНА МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА?

В молочной железе выделяют паренхиму, строму, а также большой объем жировой ткани, что во многом и определяет ее размер. Паренхима – это железистая ткань, пронизанная протоками. Строма обеспечивает структуру органа и разделяет грудь на доли. И все это погружено в жировую ткань.

На развитие и состояние груди влияют гормоны. Причем часть из них влияет прямо, другие опосредованно, через биологические механизмы. Пролактин, прогестерон и соматропин контролируют паренхиму. Тиреоидный гормон и инсулин имеют опосредованное влияние на происходящие в ней процессы.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МАСТОПАТИИ

Распространенность болезни, к сожалению, в последние двадцать лет растет высокими темпами. И на эти риски влияют следующие факторы:

- позднее материнство;
- отказ от лактации и сокращение рекомендованного периода кормления грудью;
- отказ от материнства в силу различных причин;
- искусственное прерывание беременности или выкидыш и вследствие этого – резкое изменение гормонального статуса.

Эти обстоятельства предрасполагают к развитию мастопатии. Согласно современным данным, этот диагноз выставляется примерно 35% женщин детородного возраста. Пиковым возрастом диагностики можно считать 40–45 лет, но после 50–55 лет риск мастопатии снижается, поскольку железистая ткань постепенно подвергается инволюции и замещается жировой.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…мастопатия – заболевание, способное развиваться у женщин и девочек любого возраста, даже в подростковые годы? На ранних стадиях болезнь протекает без симптомов или же, наоборот, они проявляются остро. В таком случае нужно незамедлительно обратиться к профильному специалисту – врачу-маммологу.

ВИДЫ И КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНИ

Выделяют несколько форм заболевания, а точнее три: диффузная, узловая и смешанная, но каждая из этих форм классифицируется еще на подвиды. В основе ее лежит вид изменений, происходящих в груди. Поставить диагноз и определить тип заболевания можно по результатам рентгенологической или ультразвуковой картины.

Общая классификация подразделяет болезнь на следующие типы:

- диффузная, в которой преобладают железистый, фиброзный или кистозный компоненты;
- смешанная;
- узловая.

ДИФФУЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

Она встречается часто, и это первая ступень развития болезни. При обследовании обнаруживается, что в железе непропорционально разрастаются соединительные элементы: неоформленные узлы и тяжи. Это приводит к формированию кист. При отсутствии лечения диффузная мастопатия перерождается в узловатую и в груди можно нащупать уплотненные области.

Мастопатия с преобладанием железистого компонента. При этой форме отмечается неограниченное разрастание железы. Женщины жалуются на частые нагрубания, уплотнения в груди. Обычно такие изменения формируются в период полового созревания, на ранних сроках беременности, когда гормональные изменения особенно существенные. В таких случаях проблема со временем проходит самостоятельно. Эта форма болезни может иметь несколько разновидностей со своими специфическими изменениями.

Фиброзная мастопатия. В этом случае в молочной железе разрастается соединительная ткань, протоки сужаются. Пациентки ощущают боль, а при пальпа-

ции (прощупывании груди) обнаруживаются области уплотнения. Такие изменения характерны для менопаузы.

Кистозная мастопатия. В груди образуется множество кист, что вызывает боль, нередко простреливающего характера. Усиление выраженности симптомов происходит перед началом менструации. И это классический признак патологии. Такой форме болезни подвержены чаще женщины после 50–55 лет, но исследования показывают, что страдают и женщины более молодого возраста.

СМЕШАННАЯ ФОРМА

При обследовании выявляются кисты, уплотнения, узлы. Клинические признаки диффузной и узловой формы болезни присутствуют в равной степени. Поэтому симптомы смешанные: уплотнения, боль, нередко пациентки замечают выделения из груди. При пальпации врач (да и сама женщина) может заметить зернистые патологические образования разного калибра, уплотнение зон груди. При этом ощупывания становятся болезненными. Но боль может возникать сама по себе и имеет разную выраженность: от легкого дискомфорта до резкой боли, усиливающейся перед менструацией. Это достаточно распространенная форма, которая регистрируется у женщин детородного возраста.

УЗЛОВАЯ ФОРМА

В груди образуются единичные узлы, кисты, фиброаденомы, отмечается разрастание соединительной ткани. Сочетается с фиброзной формой, можно ощутить уплотнения, боль, заметить выделения из сосков. Боль имеет различную выраженность: острая, резкая или еле ощутимая. В группе риска – женщины детородного возраста. Выделяют несколько видов узловой мастопатии:

- фиброзное разрастание тканей с одновременным появлением плотных узлов;
- кисты, заполненные жидкостью;
- узлы, поражающие расположенные рядом ткани.

Выделяют разные виды этой формы болезни: киста, папиллома внутри протока, фиброаденома. Каждый вариант имеет свои особенности, но во всех случаях есть вероятность перерождения в рак молочной железы. Поэтому со всеми симптомами, касающимися груди, как можно быстрее нужно обратиться к врачу-маммологу. Возможно, от этого зависит ваша жизнь.

СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ БОЛЕЗНИ

Симптомы мастопатии зависят от степени тяжести. И в зависимости от этого параметра можно выделить 3 степени тяжести. **Первая степень** – фиброзно-кистозная форма заболевания, при которой происходит прорастание и разрастание тканей. При **второй** отмечается прорастание эпителиальных клеток, но отсутствует атипия, то есть клеточки соответствуют норме, их форма не изменена. **Третья** называется атипичной пролиферацией эпителиальных клеток, то есть ткань разрастается, клеточки меняют свою форму, размер и строение. И от развития рака отделяет всего лишь шаг. В целом последние две формы можно рассматривать как стадии, предшествующие развитию рака. Но это не говорит о том, что он обязательно разовьется. Главное, своевременно вмешаться и контролировать процесс.



НЕЛАСКОВАЯ, ЖГУЧАЯ, ПОЛЕЗНАЯ…

В фармакологии вытяжки из крапивы используются для приготовления мазей от остеохондроза и суставных болей. А в народной медицине отвар из крапивы применяется для укрепления иммунитета, от выпадения волос и лечения мочевыводящих путей.

ЦЕННОЕ ЛЕКАРСТВО И СУПЕРФУД

Это жгучее растение не так-то просто взять в руки. Но уж если вы его «приручили», то получите множество приятных и полезных бонусов. Тут вам и лекарство «от всех болезней», и ингредиент для супов и салатов, богатый витаминами, и ткань для изготовления одежды, и даже средство от «нечистой силы»! Что же такого ценного содержит в себе это растение с неласковым характером?

Крапива двудомная – многолетнее лекарственное растение, распространенное в умеренных широтах, в том числе в средней полосе России. В качестве лекарственного сырья используются молодые листья растения, в которых содержится большое количество муравьиной и аскорбиновой кислоты. Растение обладает иммуностимулирующим и кровоостанавливающим действием и входит в состав многих фармацевтических препаратов.

Отвары из листьев крапивы эффективны в следующих случаях:

- маточные, геморроидальные и желудочно-кишечные кровотечения
- ослабление иммунитета на фоне частых простуд
- повышенный уровень «плохого» холестерина и атеросклероз
- инфекции мочевого тракта
- мочекаменная болезнь
- железодефицитная анемия

КАК НАШИ ПРЕДКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЭТО РАСТЕНИЕ?

В сказке Андерсена «Дикие лебеди» сестра шьет своим братьям-лебедям рубашки из крапивы, чтобы снять с них колдовство и снова превратить их в людей. В этой сказке мы видим сразу два способа использования этого растения нашими предками. Во-первых, из него действительно шили одежду: по качеству крапивное полотно было очень похоже на льняное и отличалось суровостью и особой прочностью. Во-вторых, «жгучка» или «жигалка», как называли эту траву славяне, считалась мощным оберегом: крапивными вениками пороли в бане, чтобы избавить человека от злых духов.

Использовали растение и в медицинских целях. Древние греки делали из него средство для повышения «мужской силы». Суровые римские легионеры хлестали себя крапивными стеблями, чтобы привыкнуть к боли и стать выносливее

в бою. А древние славяне готовили из него отвары для остановки кровотечений и заживления ран.

ПОЧЕМУ КРАПИВА ЖЖЕТСЯ?

Таким образом она всего лишь защищается от братьев наших меньших. Дело в том, что это растение настолько богато витаминами и ценными питательными веществами, что если бы не его жгучие листочки, то животные не оставили бы от растения и следа! А благодаря своей природной «колкости» и неприступности крапиве удается разрастаться на большие площади, образуя подчас непроходимые заросли. «Кабы на крапиву не мороз – с ней и вовсе бы сладу не было!» – говорили наши предки.

Что же делает листья крапивы такими жгучими? Это муравьиная кислота и гистамин (вызывающий аллергическую реакцию), которые содержатся в мелких ворсинках крапивного листа. Когда вы дотрагиваетесь до растения, эти тонкие и острые ворсинки прокалывают кожу, и сок из них вытекает, вызывая покраснение и чувство жжения. А в некоторых случаях – и отеки и волдыри.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЕЕ ЦЕЛЕБНОЙ?

Но то, что в одних случаях вызывает боль и жжение, при других обстоятельствах может стать ценным лекарством. Та же муравьиная кислота незаменима при лечении подагры, артритов, остеохондрозов. Она часто входит в состав гелей и мазей, используемых при лечении заболеваний суставов.

Или гистамин, который известен нам как гормон, досаждающий «аллергикам» (отсюда название противоаллергических препаратов – «антигистаминные») – он играет важную роль в функционировании организма. В частности, отвечает за расширение кровеносных сосудов и выработку желудочного сока.

Помимо муравьиной кислоты и гистамина, в состав крапивного сока входят:

- аскорбиновая кислота, которая помогает бороться с простудными заболеваниями;
- витамин К, обладающий кровоостанавливающими свойствами и повышающий свертываемость крови;
- лектин – растительный белок, имеющий антитоксичные свойства;
- гликозид, который является природным кардиостимулятором;
- витамин В4, отвечающий за здоровье печени и нервной системы.

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ КРАПИВУ И ВАРИТЬ ИЗ НЕЕ ОТВАР?

Лучшее время для сбора крапивного сырья – это май и июнь, пока листочки еще молодые и здоровые. Собирать листья нужно в закрытой одежде (желательно хлопчатобумажной) с длинными рукавами и в плотных перчатках. Собранные листья разложите в один слой в сухом и хорошо проветриваемом помещении. А через 4–5 дней сложите в холщовый мешочек и уберите в темное место. Поскольку сырье перед просушиванием не моют, очень важно собирать крапиву только в чистых местах, подальше от автострад и проселочных дорог. А в идеале – на опушке леса.

Чтобы приготовить отвар:

- Возьмите 2 столовые ложки сухого сырья или полстакана свежих листьев.
- Залейте их 2 стаканами кипятка и поставьте вариться на водяную баню на 15 минут, не доводя до кипения.
- Процедите, остудите и уберите в холодильник.
- Употребляйте внутрь по 2 столовые ложки отвара 3 раза в день при заболеваниях желудка, печени или малокровии.

Также полученный отвар можно использовать для мытья головы при выпадении волос.

ВНИМАНИЕ! *Употреблять отвар внутрь можно только после консультации с лечащим врачом! Нельзя употреблять отвары и настои из крапивных листьев при беременности, поскольку они могут спровоцировать повышение тонуса матки и выкидыш!*

Екатерина МАСЛОВА

Как приготовить салат из крапивы?

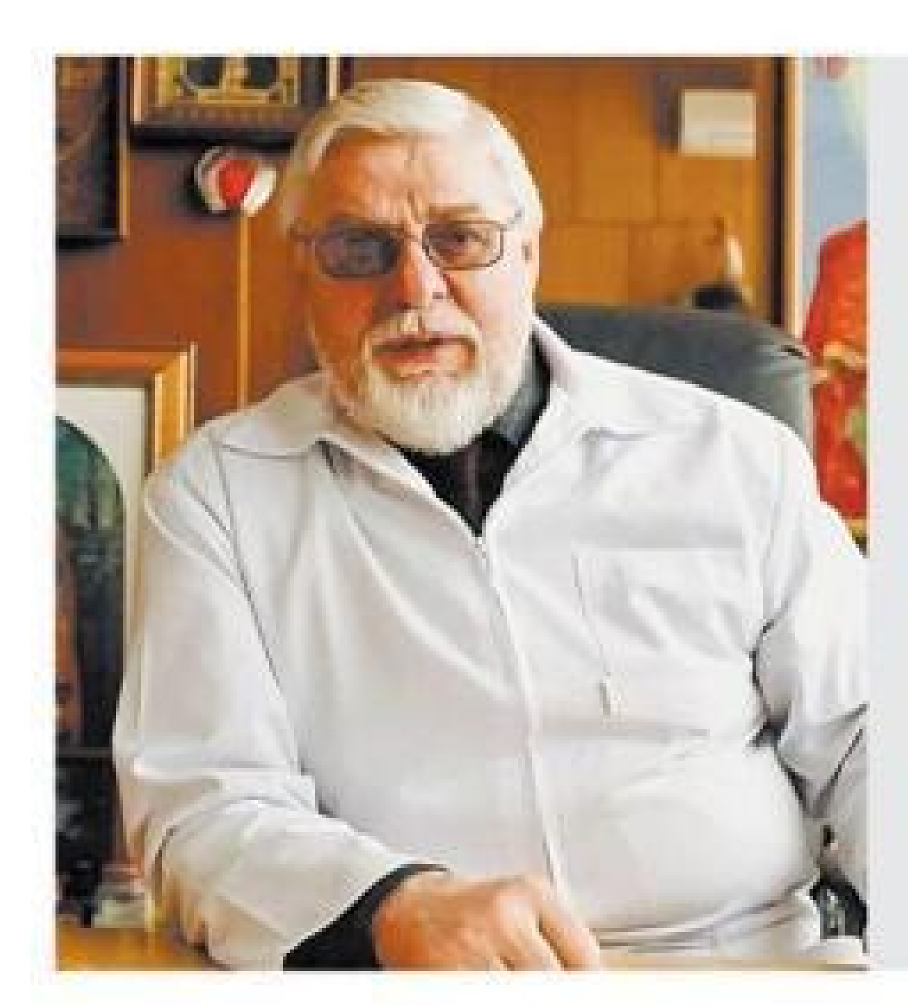


«Жгучка» является не только эффективным лекарственным средством, но и, как сейчас принято говорить, суперфудом, то есть продуктом, обладающим особо ценными питательными свойствами. В голодные годы крапива не раз спасала людей от авитаминоза. Да и сейчас сторонники здорового питания с удовольствием добавляют ее в овощные салаты, делают из нее модное смузи, варят супы и зеленые щи.

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ВЕСЕННЕГО САЛАТА.

- Соберите свежие крапивные листья без стеблей (объемом около 2 стаканов).
- Сложите их в дуршлаг и обдайте кипятком, чтобы убрать «жгучесть», но не варите, иначе убьете все витамины.
- Сполосните холодной водой, дайте стечь и мелко нарежьте как обычную зелень.
- Добавьте 2–3 вареных яйца, 100 г свежей нарезанной редиски или помидоров «черри» и немного зеленого лука.
- Сбрызните салат лимонным соком или уксусом, добавьте растительное масло или майонез по вкусу. Салат готов!

Будьте здоровы и приятного аппетита!



«Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успеха. Даже если мое оборудование было бы из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности в себе. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Тогда вы скажете: «Я сделал это, я могу идти».

В.И. Дикуль

СОЗДАЕМ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ

Авторская система движений академика Валентина Дикуля *(Часть 2)*

Уважаемые читатели! С 7 номера «Столетника» за 2021 год мы начали публиковать авторские методики упражнений Валентина Дикуля, которые помогли обрести радость движения тысячам людей с болезнями и травмами суставов и позвоночника.

Как вы знаете, сам Валентин Иванович совершил со своим телом то, что врачи считали невозможным. Благодаря своей системе упражнений он не только смог подняться из инвалидной коляски и начать ходить, но и стал легендарным артистом цирка, выполнявшим силовые трюки, которые никто в мире больше не смог повторить. А позже создал Центр восстановительного лечения для людей с травмами и болезнями позвоночника.

Продолжаем публиковать упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника *(Полный комплекс. Часть 2)*

Задача: *создать мышечный корсет, добиться увеличения высоты межпозвоночных дисков.*

1. Режим занятий – 3 раза в неделю.
2. Упражнения нельзя менять местами.
3. Нельзя выполнять большее количество повторов, чем указано. Если легко – добавить нагрузку.
4. Подходы и вес увеличивать постепенно.
5. Отдых и питьевой режим между подходами.
6. Движения медленные и плавные.
7. Усилие – выдох, расслабление – вдох.
8. Выполнять до касания боли.
9. Определенных сроков работы в одном из режимов нет, все строго индивидуально.
10. При выполнении упражнений «в висе» нельзя спрыгивать.

В прошлом номере «Столетника» (№8 за 2021 г.) вы познакомились с первыми пятью упражнениями Полного комплекса. Сейчас публикуем заключительные упражнения (с 6-го по 10-е).

Внимание!

Это принципиально важный момент!

Начинать упражнения для создания мышечного корсета по авторской методике академика Валентина Дикуля НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО С ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА (читайте материал «Щадящая гимнастика Дикуля» в 7 номере «Столетника» за 2021 год). Лишь когда вы легко и свободно будете его выполнять, можно переходить к ПОЛНОМУ КОМПЛЕКСУ, который мы предлагаем вашему вниманию в этом номере.



Упражнение 6

Исходное положение: стоя держим в левой опущенной руке гантель. Ноги на ширине плеч, правая рука на затылке.

Выполнение. Медленно наклоняем корпус вправо, в максимальном напряжении находимся 2–3 секунды, так же медленно возвращаемся в исходное положение. После чего медленно, без рывков, делаем наклон влево и снова возвращаемся в исходное положение. Перекладываем гантель в другую руку и повторяем наклоны.

3 подхода по 8 повторений.



Упражнение 7

Исходное положение: лежа на тренажере (стуле), на правом боку, тело вытянуто «в струнку». Обе ноги закреплены. Руки сцеплены на затылке.

Выполнение. Медленно делаем боковые наклоны корпусом вниз, затем так же медленно поднимаемся максимально вверх, таз остается неподвижным. Потом переворачиваемся на левый бок и так же медленно наклоняемся вниз. Затем так же медленно поднимаемся вверх, таз остается неподвижным.

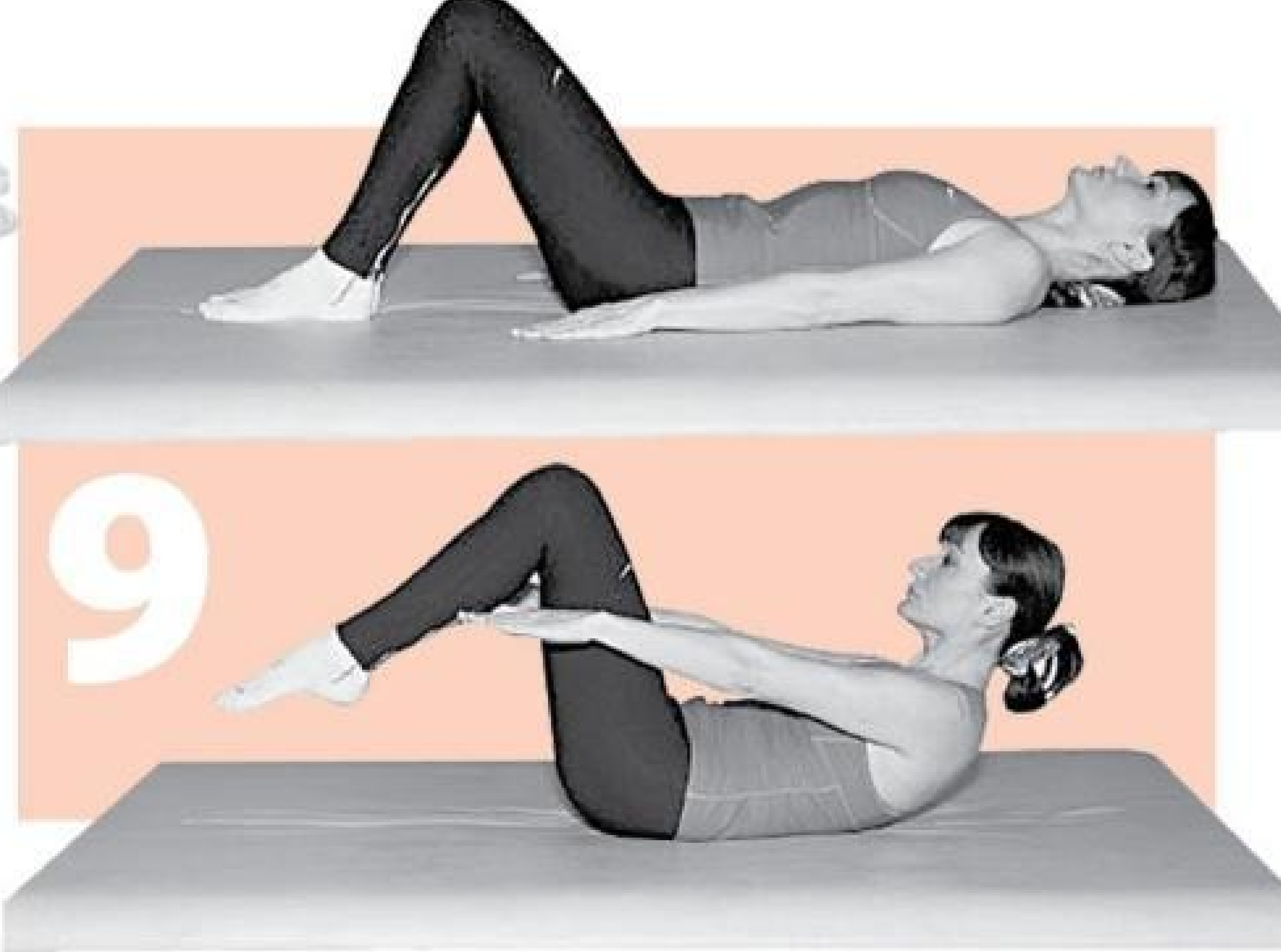
3 подхода по 8 повторений.

Упражнение 9

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, в небольшом отдалении от ягодиц.

Выполнение. Медленно отрываем от пола ноги и верхнюю часть тела, протягиваем руки к коленям. Задерживаемся в этом положении 2–3 секунды и возвращаемся в исходное положение.

3 подхода по 12 повторений.





Упражнение 8

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Пятки тянем к ягодицам.

Выполнение. Медленно подтягиваем колени к груди и медленно опускаем ноги на пол – в исходное положение.

3 подхода по 12 повторений.



Упражнение 10

Исходное положение: в висе на локтях.

Выполнение. Медленно подтягиваем колени к груди. Задерживаемся на 2–3 секунды. Медленно возвращаемся в исходное положение.

3 подхода по 8 повторений.

Дорогие читатели!

Успешного вам освоения Полного комплекса упражнений академика Валентина Дикуля! Верьте в себя! Будьте целеустремленными и настойчивыми! Идите к своей цели и обретайте здоровье! Напоминаем, что Валентин Иванович Дикуль готов ответить на ваши вопросы, касающиеся проблем с позвоночником и движением, на страницах «Столетника». Присылайте свои вопросы с пометкой «Для Валентина Дикуля» на адрес редакции.



Будра плющевидная

В период продолжающихся легочных инфекций, в том числе бактериальных и вирусных, а также после ковидных осложнений нелишне вспомнить подзабытые народные рецепты, в том числе – спиртовые настойки и водные настои из вечнозеленой травы будры плющевидной, первой появляющейся на проталинах с теплыми лучами весеннего солнца. Исстари будрой лечили туберкулез, пневмонии, бронхиты, астму и другие болезни дыхательной системы.

Рецепт приготовления спиртовой настойки: 50 г сухой травы будры настоять 2 недели в 0,6 л 40%-ного спирта или водки. Принимать по 0,5 чайной ложки на 50 г воды 4 раза в день через 30 минут после еды. Курс – не менее одного месяца. Если болезнь запущена, то лучше за 30 минут до еды принимать по 5 капель на 100 г воды настойки болиголова крапчатого или копытня европейского, это укрепит иммунитет.

Водный настой готовится из расчета одна чайная ложка будры на стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день через 30 минут после еды. ***Но надо знать, что будра ядовита, и передозировки недопустимы!***

Кроме того, будра плющевидная успешно применяется в лечении мочевого пузыря, почек, кишечника, желудка. Есть сведения о хороших результатах в лечении рака крови и печени. Запах будры не очень приятен, поэтому по-деревенски ее называют собачьей мятой. Если возникнут вопросы по применению настоек и настоев будры плющевидной, не стесняйтесь, обращайтесь ко мне!

Сергей Николаевич АНДРЮШИН,
биолог, травник.
Тел.: 8 (927) 817-35-79 (моб.);
8 (842) 412-40-71 (дом.).
Адрес: 433030, Ульяновская обл., г. Инза, ул. Алашеева, д. 1б, кв. 3.
Эл. почта: inza49@yandex.ru

Донник целебный для сердца и не только



Потерять здоровье легко, а вот восстанавливать – долго и трудно. И тут одними таблетками не обойдешься. А еще большую роль в восстановлении здоровья играет фитотерапия, то есть лечение травами. При аритмии, стенокардии и острых сердечных болях применяется настойка донника внутрь строго по 10 капель на 30 мл воды за 30–49 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – 20 дней, в год – 3 курса.

Рецепт настойки: 25 г цветков донника залить 250 мл 70%-ного медицинского спирта. Настоять 15 дней в темном месте и процедить.

Траву донника лекарственного принимают внутрь как противосвертывающее средство для разжижения крови, что очень важно при инфаркте и тромбофлебите.

Рецепт настоя: 1 столовую ложку травы залить одним стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа. Затем процедить и пить по 50 мл в теплом виде с медом (по вкусу) 3 раза в день за час до еды. Курс – 30 дней.

При стенокардии и ишемической болезни сердца принимают водный настой донника.

Рецепт настоя: 1 столовую ложку сухой травы залить одним стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды и настаивать 4 часа. Затем процедить и пить по 50 мл 2–3 раза в день за час до еды. Курс – 30 дней. Чтобы справиться с недугами, оздоровить свой организм, помогите ему и живите в гармонии с матушкой-природой.

Кому понадобится моя помощь, обращайтесь!

Валентина Ивановна ОЛЕФИРЕНКО,
народный целитель, травница.
Тел. 8 (918) 429-37-43

Внимание! За письма читателей в рубрику «Рецепт из конверта» выплата денежного вознаграждения не предусмотрена.

Дорогие читатели! В прошлом номере «Столетника» (№ 8 за 2021 год) мы опубликовали по вашим просьбам резонансный материал прошлых лет – интервью врача-фитотерапевта, геронтолога, генетика Сергея ЯКОВЛЕВА. И анонсировали продолжение темы лечения рака (в качестве дополнительной терапии) немедицинскими средствами.



РАК – ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Скажи ему: «Нет!» *(Часть 2)*



ЧЕМ ПОМОЖЕТ ЧЕСНОК?

В странах, где употребляют много чеснока, рак встречается значительно реже. При подкожном введении алиина (препарат, выделенный из эфирных масел лука или чеснока) в 50% случаев в эксперименте над животными наблюдается регресс опухоли. Другие исследования показали, что 20%-ная спиртовая настойка чеснока, вводимая под кожу при карциноме, в течение 5 дней делает опухоль сначала мягкой, а затем подвергает ее творожистому некрозу. Можно готовить на дистиллированной воде препарат из чеснока, который представляет собой прозрачную жидкость желтоватого цвета с сильным чесночным запахом. Препарат нестойкий и хранится до 5 дней. Применяется внутривенно 2 раза в день. Действующим началом в препаратах чеснока и лука считаются алиин и фитонциды. Однако чистый синтезированный алиин не оказывает действия на опухоль, работает только натуральный чеснок.

При предраковых состояниях губ, лейкоплакии, гиперкератозе, трещинах применяют 8-часовые аппликации кашицеобразной массы свежего натертого чеснока слоем 0,2–0,3 см с захватом здоровых тканей на 0,5 см. До 90% пациентов полностью выздоравливают.

КАМЕННОЕ МАСЛО

В народной медицине при раке успешно применяли каменное масло. Так, при раке желудка эффективен такой рецепт: 3 г каменного масла на 600 мл воды. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При раке легких: 3 г каменного масла на 600 мл воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день, при начале приема средства – за 30 минут до еды, при повторе – за 1 час.

Компрессы: 3 г каменного масла на 200 мл воды с добавлением 1 ложки меда. Надо смочить марлю, отжать и наложить на область легких и спины, чередуя. Срок лечения – 5 месяцев.

При раке прямой кишки: 3 г каменного масла на 500 мл воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды, при повышенной кислотности – за 1 час. В сутки надо выпивать не менее 4,5 г в течение 3 месяцев и делать микроклизмы строго по схеме: 3 г каменного масла растворить в кипяченной воде 600 мл, добавить 2 столовые ложки меда. ***При лечении каменным маслом нельзя употреблять алкоголь, антибиотики, свинину, баранину, утку, гуся, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, редьку.***

Недопустимо применять какое-либо средство, руководствуясь только тем, что оно природного происхождения, не зная точных дозировок и способов применения при конкретном заболевании. Напомним слова великого Парацельса: «Все есть лекарство и яд, и только доза определяет и то и другое». ***Поэтому строго соблюдайте дозировки при приеме препаратов из лекарственных растений!***

Дорогие читатели! Даже при онкологическом диагнозе не стоит отчаиваться и опускать руки! Настрой на победу над раком – важное подспорье в лечении.

ПРАВОСЛАВНЫЕ СВЯТЫЕ XX ВЕКА

Святая Матрона Московская

(Часть 2)



«Матронушка» – так ласково прозвали ее на Руси. Блаженная считается покровительницей города Москвы. Инвалид с детства, она посвятила свою жизнь служению Богу и ближним. Страдая невыносимыми телесными болями, другим людям она дарила исцеление через молитву.

Неграмотная крестьянка, Матрона знала больше ученых мира сего. Поговаривали, что даже последний император России, Николай II, приезжал к ней за советом.

Годы жизни Святой Матроны: 1885–1952 гг.

ПТИЦА БЕЗ ГЛАЗ

Появилась на свет Матрона в селе Себино Тульской губернии в 1885 году (по гражданским документам), а по Житию святой – в 1881 году, в бедной семье. Родители ее, крестьяне Никоновы, имели уже троих детей: Ивана, Михаила, Марию. Еще трое умерли в младенчестве. Матрона была нежеланным ребенком. Из-за бедности мать хотела избавиться от нее, отдав после рождения в богатую семью. Но во время беременности женщине приснился знаменательный сон. Большая птица без глаз села ей на грудь. Когда родилась дочь, стало все понятно: девочка не имела глазных яблок. Мать поняла, что это было предупреждение Свыше, и оставила ее в семье, решив, что ребенок будет не совсем обычным.

Крестили девочку в приходской церкви, назвав ее Матроной в честь св. Матроны Константинопольской. При этом произошло необычайное событие. Когда ребенка опустили в купель, над ней поднялось легкое благоухающее облако. Батюшка, который видел такое чудо первый раз за долгие годы служения, предсказал святость новокрещенной. Еще священник сказал, что эта девочка предскажет его кончину. Так и случилось потом.

Девочка росла не совсем обычной. Она, не видя ничего с рождения, знала молитвы и детским забавам предпочитала общение с иконами. Матрона ложилась спать вместе с родителями на печке, а ночью ее находили в красном углу с иконками. Как она сама могла слезть и достать иконы сверху, оставалось загадкой.

До семнадцати лет Матрона была ходячей. Крестьянские дети, которые играли с ней, часто издевались над невидящим ребенком. Они сталкивали слепую в овраг и смеялись над тем, как девочка пыталась выбраться оттуда. Матрона перестала выходить на улицу к детям. Все больше ходила в храм, стояла там в уголке и молилась.

ОТКРЫЛСЯ ДАР ПРОВИДИЦЫ

Девочка рано начала предсказывать будущее. Однажды она ободрала перышко и просила маму посмотреть на это. На вопрос удивленной матери, что интересного в ободранном перышке, та отвечала: «Так и нашего царя-батюшку обдерут!»

Матрона предсказала пред-

стоящий пожар в деревне. Так и произошло, лишь дом Никоновых уцелел.

В семилетнем возрасте Матронушка заявила маме: «Скоро будет свадьба». Пока мать недоумевала, какая же свадьба, к дому Никоновых приехали сани, запряженные лошадьми. Люди прознали, что в этом доме живет маленькая молитвенница, способная предсказывать будущее, и стали приезжать. Они ехали за молитвенной помощью Матроны, советом, утешением. Родные ее были очень удивлены. Многих больных людей исцеляла девочка своей молитвой.

В юности святая имела возможность совершать паломничества. Добрая душой соседская девушка брала ее в различные поездки по монастырям. Когда они прибыли в Кронштадтский собор, святой праведный Иоанн Кронштадтский велел толпе расступиться. Он подошел к Матроне, назвав ее своей сменой и восьмым столпом России, хотя видел ее впервые.

ТЕЛЕСНЫЕ МУЧЕНИЯ МАТРОНЫ

В семнадцатилетнем возрасте Матрону ждало новое испытание. Она знала, что в храме ее ждет колдунья с целью навредить ей, но смелая девушка пошла все равно. Когда святая шла после причастия, к ней подошла женщина, после чего у Матроны навсегда отнялись ноги. За всю оставшуюся жизнь она больше не смогла сделать и шага.

У Матроны были сильные боли в ногах, они скрючились и стали усыхать. Кроме того, святую мучили несколько хронических болезней. Иногда она всю ночь не могла уснуть, стонала от боли. Часто по ночам Матрона молилась. Она никогда не роптала, не жаловалась на болезни, все терпела и молилась.

Несмотря на сильные боли, ежедневно мучавшие ее, святая целый день принимала приходящих к ней, советовала, исцеляла больных молитвой. Один мужчина не мог ходить, но приполз в ее деревню. От нее он ушел уже на своих ногах, здоровый. Многих бесноватых Матрона исцеляла от страшного недуга одной крещенской водичкой.

ИКОНА «ВЗЫСКАНИЕ ПОГИБШИХ»

Однажды Матрона сказала матери, что икона «Взыскание погибших» Пресвятой Богородицы просится к ним в храм. Она просила передать священнику, что в его доме лежит книга с изображением этой иконы. При этом девушка назвала полку и ряд, хотя ни разу не была у него дома, да и физического зрения она была с рождения лишена. Матронушка попросила написать икону с этого изображения. Для этого она велела собирать деньги с односельчан. Когда некоторые дали для смеху монеты, девушка велела отдать их деньги со словами: «Они все портят».

Когда нашли иконописца, Матрона велела ему перед началом работы исповедоваться и причаститься Святых Христовых Таин. Он исполнил, но вскоре пришел и сказал, что работа никак не идет. Тогда святая назвала ему грех, который он побоялся назвать на исповеди. Иконописец снова пошел каяться и тогда только смог написать икону.

Когда икона была готова, с ней стали ходить крестным ходом. Матронушка сама встречала икону, приложилась к ней. Бывало так, что во время засухи служили перед святыней молебен, и до его окончания начинался дождь.

В ТЯЖЕЛЫЕ ВРЕМЕНА

В 1912 году скончался отец Матроны. Мать к тому времени была слаба и больна. Матрона без устали предсказывала страшные времена и события, которые скоро произойдут в России. Одному помещику она велела уехать спешно за границу со всей семьей, но тот не послушал совета Матроны, и ему пришлось нелегко в переломные революционные годы. Он потерял имение, имущество, здоровье, близких и чудом остался жив сам. Матрона предсказывала, что скоро храмы закроют, монастыри разорят, монахов выгонят. Одна женщина пришла к ней за благословением строить колокольню, но Блаженная не разрешила. Просительница не послушалась, но построить колокольню до конца не успела.

(Продолжение следует…)

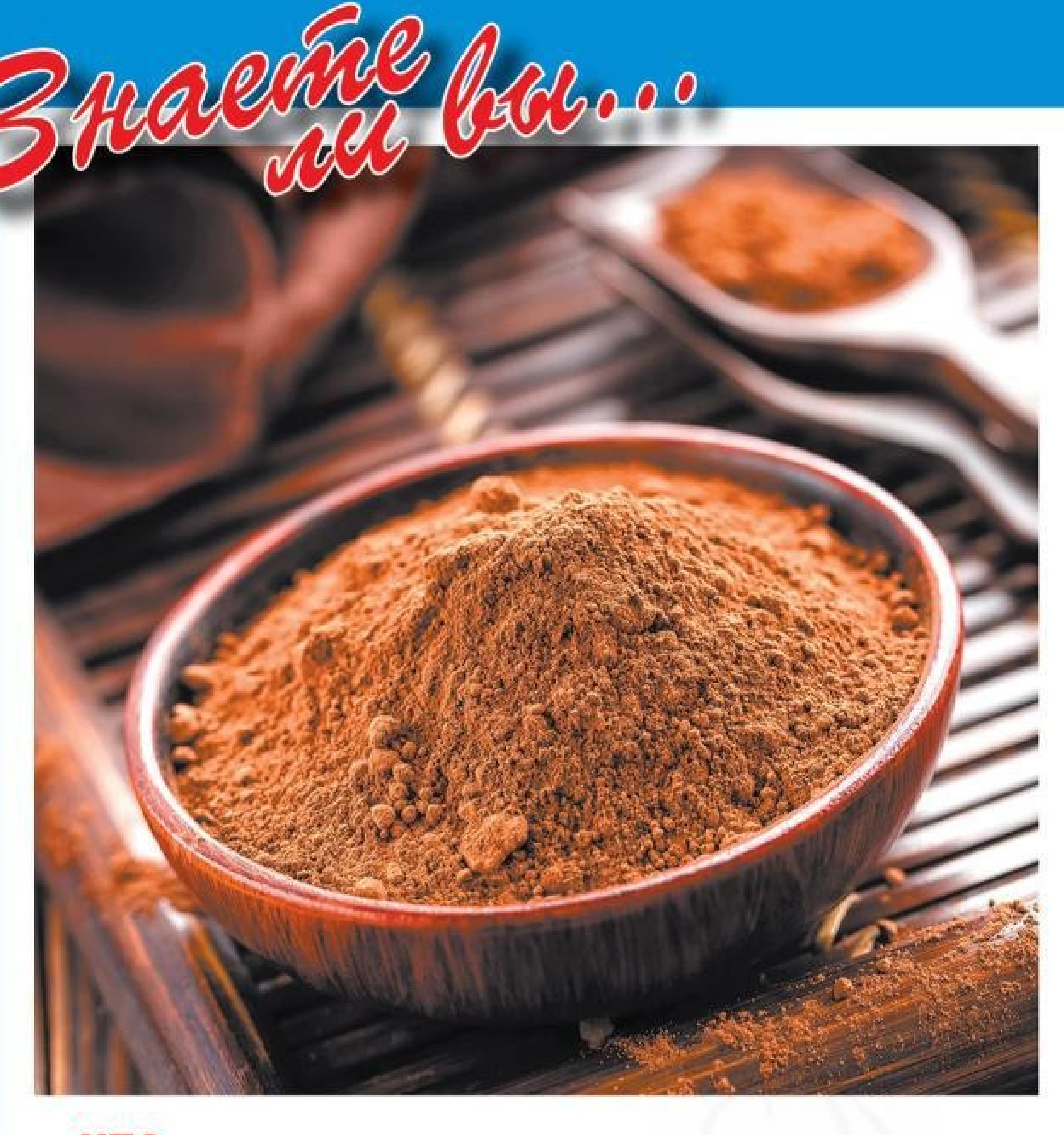
Молитва Матроне Московской

Молитва Матроне Московской об исцелении от всякой болезни

О блаженная, мати Матроно, услыши и приими ныне нас, грешных, молящихся тебе, навыкшая во всем житии твоем приимати и выслушивати всех страждущих и скорбящих, с верою и надеждою к твоему заступлению и помощи прибегающих, скорое поможение и чудесное исцеление всем подающи.

Да не оскудеет и ныне милосердие твое к нам, недостойным, мятущимся в многосуетнем мире сем и нигдеже обретающим утешения и сострадания в скорбех душевных и помощи в болезнех телесных: исцели болезни наша, избави от искушений и мучительства диавола, страстно воюющаго, помози донести житейский свой Крест, снести вся тяготы жития и не потеряти в нем образ Божий, веру православную до конца дней наших сохранити, упование и надежду на Бога крепкую имети и нелицемерную любовь к ближним; помози нам по отшествии из жития сего достигнути Царствия Небеснаго со всеми угодившими Богу, прославляюще милосердие и благость Отца Небеснаго, в Троице славимаго, Отца и Сына и Святаго Духа, во веки веков. Аминь.

Знаете ли вы...



...ЧТО *какао-порошок помогает избавиться от лишнего веса?*

Какао обычно ассоциируется со сладостями и пищевыми излишествами. Однако, как показало исследование группы ученых из США, опубликованное в Journal of Nutritional Biochemistry, какао-порошок может оказаться полезным для похудения. Ученые пришли к такому выводу после серии экспериментов на мышах. Для лабораторных исследований были отобраны мыши с ожирением, находящиеся на специальной диете, содержащей повышенный уровень жиров. На старте эксперимента у них были измерены показатели ожирения печени, степень повреждения клеток, маркеры окислительного стресса и уровень антиоксидантной реакции. В течение восьми недель мыши получали ежедневную добавку какао-порошка в пропорции 80 мг на 1 г пищи. В итоге были зафиксированы следующие показатели:

* На 21% снизилась скорость набора веса. При этом уменьшился вес селезенки, что свидетельствует о меньшем воспалении, чем в контрольной группе.

* На 28% снизилось содержание жира в печени.

* На 56% снизился уровень окислительного стресса.

* На 75% снизились показатели повреждения ДНК в печени.

Как отмечают авторы исследования, механизм полезного действия какао на организм до конца не известен, однако, скорее всего, такое действие оказывают содержащиеся в какао-порошке ферменты, которые влияют на метаболизм жиров и углеводов.

Ученые заключают, что их исследование хорошо тем, что можно пересчитать дозировку какао для людей, чтобы достигнуть такой же физиологически значимой дозы. Получается приблизительно десять столовых ложек сухого какао-порошка в день, что равняется примерно 5 чашкам напитка на его основе.

Руководитель исследования профессор Джошуа Ламберт советует при избыточном весе выпивать около 5 чашек какао-напитка без сахара в день, принципиально не меняя свой рацион, но стараясь заменять какао привычные сладости.

...ЧТО *геморрой может быть обусловлен генетическими факторами?*

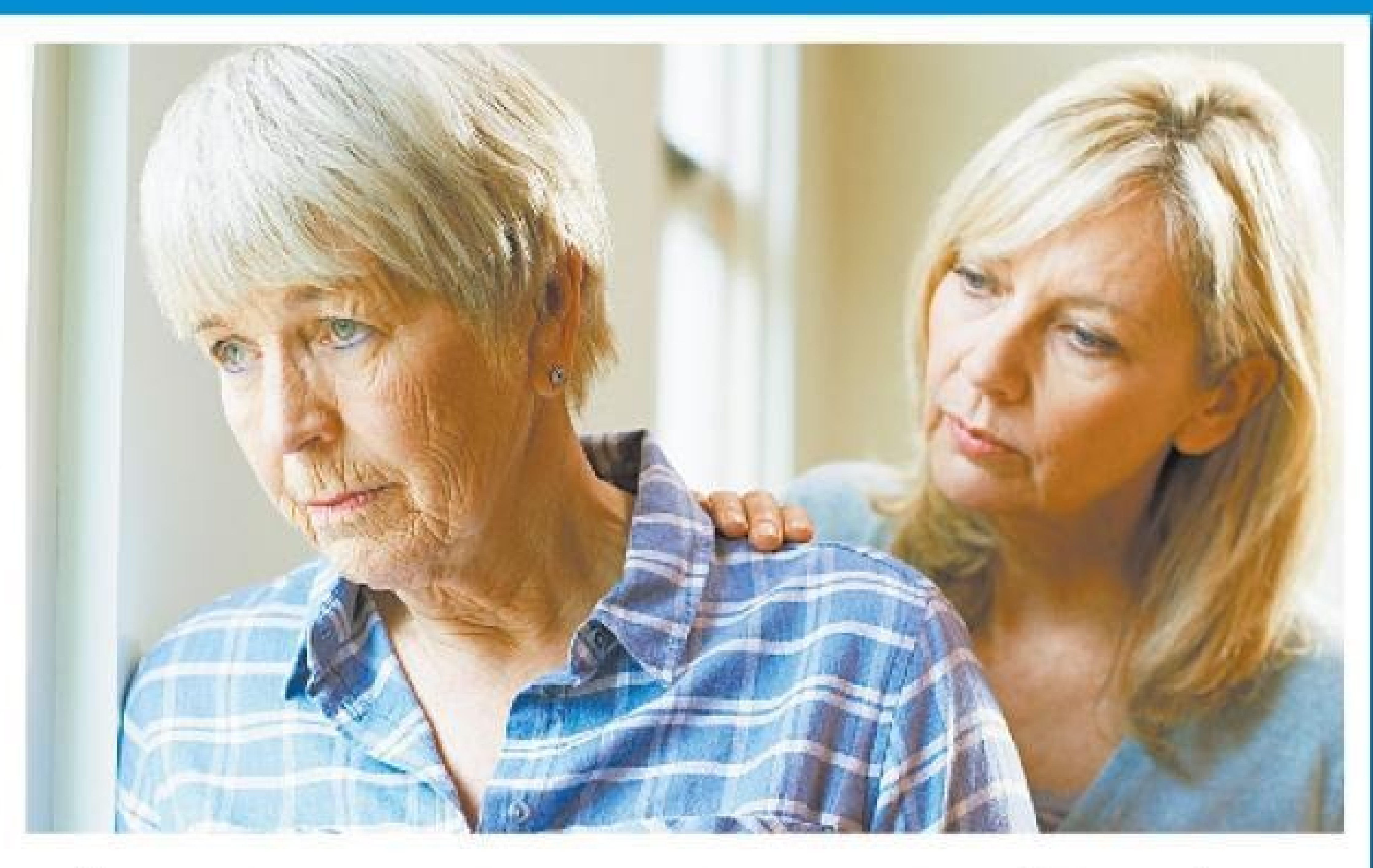
Основными причинами геморроидальной болезни принято считать малоподвижный образ жизни, сидячую работу, лишний вес, чрезмерное натуживание при дефекации, белковую диету, бедную углеводами и клетчаткой, а также подъем тяжестей. Все они очевидны, но мало кто задумывался о том, может ли к этому быть причастна генетика.

Группа ученых одного из крупнейших исследовательских институтов Австралии – университета Монаша, опубликовала в издании Gut результаты генетического исследования почти миллиона человек. Исследователи проанализировали миллионы изменений ДНК в геноме более чем двухсот тысяч пациентов и сравнили их с данными более чем семисот тысяч здоровых людей европейского происхождения из биобанков и популяционных когорт.

В итоге было обнаружено 102 гена, повышающих риск развития геморроидальной болезни. Эти гены активизируются в тканях ЖКТ и сосудов. Они контролируют работу гладких мышц, а также структуры кишечного эндотелия и эпителия и защиту его от повреждений. В «генетическом» варианте развития геморроя причина кроется как раз в этом участке тела. Гены не «срабатывают» должным образом, и это приводит к дисфункции гладких мышц и нарушениям в кишечном эндотелии и эпителии.

Данное открытие поможет объяснить те случаи геморроидальной болезни, когда никакие факторы образа жизни и привычки этому не способствуют, и поможет разработать более эффективную стратегию лечения и профилактики геморроя.

...ЧТО *потеря способности испытывать удовольствие может быть предвестницей деменции?*



Человек всегда стремится испытать удовольствие: от вкусной пищи, красивого вида, приятного общения и т. д. Эта способность настолько естественна, что сложно представить, что она может просто «отключиться».

В новом выпуске ведущего неврологического издания Brain опубликовано исследование ученых из Центра мозга и разума Сиднейского университета (Австралия), которое показывает, что «отключение» способности получать удовольствие может являться одним из симптомов деменции.

Клинические исследования пациентов с лобно-височной деменцией показали, что развитие клинически значимой ангедонии, то есть глубокой потери испытывать удовольствие, – это результат одного из процессов нейродегенерации, которыми сопровождается болезнь. Авторы исследования выявили у пациентов, которые потеряли способность испытывать удовольствие, выраженные дегенеративные и атрофические процессы в участках головного мозга, связанных с центром удовольствия.

Ангедония является одним из характерных симптомов и ряда психических заболеваний: депрессии, биполярного и обсессивно-компульсивного расстройства. Ученые обращают внимание, что необходимо серьезно относиться к этому симптому и определять его причину. Он может быть как связан с нарушением баланса химических веществ в организме, так и свидетельствовать о дегенеративных процессах в мозге.

...ЧТО *в России будет производиться инновационный препарат для лечения множественной миеломы?*

Множественная миелома – это злокачественная опухоль костного мозга лимфоидной природы, для которой характерны колонизация костного мозга опухолевыми плазматическими клетками и возникновение очагов расплавления костной ткани (деструкция кости). В настоящее время множественная миелома является неизлечимым заболеванием. Средний возраст пациентов, впервые заболевших множественной миеломой, составляет 64 года.

За последние 15 лет в диагностике и терапии множественной миеломы произошли значительные улучшения. Так, ученые зафиксировали улучшение пятилетней относительной выживаемости с 27 до 50,2%. Однако, несмотря на улучшение показателей эффективности терапии, у подавляющего большинства пациентов на фоне проводимой химиотерапии в конечном итоге развивается рецидив заболевания и требуется последующее более интенсивное лечение. К сожалению, даже проведение высокодозной терапии с последующей трансплантацией стволовых клеток не предотвращает развитие рецидивов.

Стандартом лечения множественной миеломы в настоящее время стала модель длительной терапии. При этом последние данные масштабных исследований говорят о том, что для более эффективного лечения множественной миеломы целесообразнее применять комбинацию из трех препаратов (включая таргетные препараты нового поколения), а не из двух химиотерапевтических лекарств. Такая схема лечения позволяет достигать более длительного контроля над заболеванием и увеличивает общую выживаемость. И таким таргетным препаратом стало лекарство на основе иксазомиба, которое добавляют к двум химиотерапевтическим препаратам. Данная схема лечения существенно улучшает выживаемость без прогрессирования (на 35%) у пациентов. Лекарство будет производиться в форме капсул для перорального приема, что, несомненно, более удобно для пациентов, чем внутривенные инъекции. При этом профиль безопасности препарата позволит принимать его даже пациентам с тяжелой сопутствующей патологией почек, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инновационное лекарство будет производить компания «Такеда Россия» на своем заводе в городе Ярославле. Препарат был зарегистрирован в России в 2017 г., выведен на российский рынок в 2018 г. и имеет статус орфанного препарата. В апреле 2021 г. комиссия Минздрава России по формированию перечней лекарственных препаратов рекомендовала иксазомиб к включению в федеральную программу высокозатратных нозологий (ВЗН).

КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ,

или Как научиться понимать внуков и говорить с ними на одном языке?

Как найти общий язык бабушкам и дедушкам с поколением внуков в век интернета, мобильных телефонов и прочих электронных устройств, отрывающих детей от реального мира? Дать советы читателям мы попросили профессионального психолога.



НАШ ЭКСПЕРТ

Ольга РОМАНИВ, семейный психолог, писатель, основатель и руководитель Клуба знакомств «Классика отношений»

Как это ни удивительно, но найти общие интересы часто бывает легче через поколение. У вас уже больше свободного времени и внукам вы отдаете больше любви, ласки и внимания, чем могли дать своим детям. Ребенок, растущий у бабушки с дедушкой, не только получает больше эмоций из вашего мира, но и привносит в него свои.

ВСТРЕЧАЙТЕ «ИНОПЛАНЕТЯН»

Различные слова разговорной речи, непонятные старшему поколению, были всегда. Потом, правда, они проникают в речь взрослых, но это происходит позже. Так было в период появления различных субкультур – битников в 50-х, хиппи в конце 60-х и дальше по десятилетиям. Сегодня много новых слов приносит интернет. Речь детей часто изобилует псевдоанглийскими словами, компьютерными терминами и фразами из социальных сетей – так называемыми «мемами». Такие речевые обороты часто непонятны зрелым людям и воспринимаются как контакт с инопланетянами. Нередко можно услышать фразу: «Вроде бы внук говорит по-русски, но я ничего не понимаю». Это как раз тот случай. Причем дети так разговаривать начинают достаточно рано – поколение двухтысячных родилось, что называется, с электронными гаджетами в руках и доступом в интернет. А для вас все эти устройства чужды, непонятны. Даже отправка смс с мобильного телефона дается с трудом, чего уж говорить про освоение компьютера или про нюансы поколений айфонов.

ПОПРОСИТЕ ВНУКА ПОМОЧЬ!

В такие минуты вам начинает казаться, что вы очень далеки от своих внуков. Но это не так. Сблизиться можно, а понять их вы сможете лучше, чем родители. Попросите внука помочь разобраться с функциями мобильного телефона, с компьютером и общением в социальных сетях – у вас много знакомых в разных концах страны, а то и мира, а общение через видеосвязь, по скайпу, будет легче, финансово доступнее и интереснее. Но обязательно выполняйте то, что говорит внук, и записывайте в блокнот порядок действий. Если сразу начнете делать все са-

мостоятельно под его руководством, то гораздо быстрее научитесь обращаться с любым электронным устройством, а записи всегда смогут освежить вашу память.

КНИГИ ИЛИ КОМИКСЫ?

Представители нынешнего юного поколения не любят читать, их предпочтения – комиксы, картинки с минимумом текста. Психологи говорят в этой связи о феномене «клипового» мышления. Комиксы, клипы, картинки, инфографика – это, конечно, интересный способ передачи короткой информации, но добру, честности и справедливости книги научат больше. Более того, они сделают речь детей грамотнее, разовьют память, научат мечтать и думать. Вспомните, какие книги вы читали в их возрасте – старинные и современные сказки народов мира, произведения о путешествиях по разным странам, приключенческие рассказы. Все книги отражались на вашей жизни – вы всем двором играли в мушкетеров и морских пиратов, а сюжет книг мог стать поводом для обсуждения или спора с друзьями. Вы развивались и шли дальше. Комиксы интересны и привлекательны, но они ограничены, и играть в них дети не могут так, как это было в вашем детстве.

Вам нужно помочь внуку развиваться в нескольких направлениях, поэтому вместе с ним посмотрите комиксы, а потом почитайте ему книгу. Подобрать произведение будет легко, если вы поймете, чем привлек внимание ребенка тот или иной персонаж комикса. Например, вместо мстителей прочитайте про былинных богатырей, Питера Паркера, Человека-паука, замените пятнадцатилетним капитаном, а фантастическую четверку черепашек-ниндзя – отважной четверкой мушкетеров. Это не абсолютная замена для ребенка, но близкая, которая его заинтересует и уведет в мир, полный захватывающих приключений.

ЛЮБИМЫЕ МИФЫ

Очень часто герои комиксов позаимствованы из скандинавской или греческой мифологии. Но их истории бывают изрядно перекроены и далеки от самих мифов. Если для вашего внука любимым героем стал, например, Тор, то увлеките его скандинавским эпосом. Это не только даст правдивую информацию об этом боге, но и расширит его палитру знаний.

То же самое относится и к фильмам. Сегодня в кинематографе акцент ставится на зрелищность, а не на душу и эмоциональные переживания героев.

Предложите внукам вместе посмотреть старые киноленты, в которых главными героями являются их ровесники. Это укрепит связь поколений.

А помните, как сражались на деревянных мечах? И пусть сегодня в любом детском магазине можно купить «световой» меч, как в «Звездных войнах», но в них дети во дворе не играют. Помогите внукам перенести в игру персонажей из книг и фильмов, включая в нее их друзей.

ИГРЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ И НАСТОЛЬНЫЕ

Продолжая тему компьютеров и мобильных телефонов, нельзя не упомянуть о плюсах и минусах компьютерных игр. В них дети играют с мобильного телефона, на компьютере, планшете или игровой приставке. К слову, девочки сегодня не умеют играть в куклы, но легко ориентируются в игровом нереальном мире – им интереснее наряжать кошечек или кормить рыбок на мамином телефоне, видя подготовленный сюжет, а не строить его самостоятельно.

Конечно, игра игре рознь, есть развивающие и обучающие игры, они захватывающие и полезные. Но есть и агрессивные игры, от которых внуков лучше ограждать. Ребенок не всегда сам может разобраться, что хорошо, а что плохо, где игра, а где жизнь, и может переносить действия и жестокость в реальность.

Что касается игр полезных, то в них можно играть вместе, помогать и подсказывать внуку, как правильнее. И не забывайте о времени – вне зависимости от возраста в игре за компьютером или любым другим электронным устройством ребенок не должен сидеть долго. Если вы видите, что игра не несет в себе пользы и не прививает ценностей и положительных качеств, не дает знаний и не развивает логику, то не начинайте с запрета. Ваш внук не воспримет его – он просто не поймет причины. Для начала спросите, чем игра его заинтересовала, попросите научить в нее играть, поиграйте вместе, после чего делайте выводы и объясняйте ребенку плюсы и минусы игры, но так, чтобы он понял.

А может ли стать альтернативой компьютерной «стрелялке» старая добрая настольная игра? В детстве вы их придумывали сами и рисовали персонажей или игровое поле на простых тетрадных листах. Поиграйте с внуком в «Морской бой» и научите его стратегическому мышлению и тактике. «Балда» и «Эрудит» расширят словарный запас ребенка, «Крестики-нолики», шашки, шахматы научат логически мыслить и просчитывать ходы. Да и многие другие настольные игры помогут развить фантазию – выбор сейчас очень большой.

НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ

Внуки любят слушать истории из вашего детства. Рассказывайте им то, что может заинтересовать, насмешить или поможет не совершать тех же ошибок. Просто рассказывайте, не говоря о том, что вы учились лучше, умели дружить, как не умеют сейчас. Ваши истории из жизни дадут ребенку гораздо больше, чем нравоучения, наказания или ваши страхи. Уходите в свое детство при общении с внуками, но оставайтесь собой. Спрашивайте, что интересно внуку, а потом расскажите, чем вы увлекались в том же возрасте.

Именно вы сможете стать тем человеком, с которым ребенку захочется поделиться наболевшим, особенно если это касается родителей. Любое непонимание с их стороны воспринимается остро, тогда ребенок приходит за поддержкой к вам. Выслушайте его, подскажите, как лучше действовать дальше. Но избегайте принимать сторону внука только потому, что хотите сохранить его расположение к себе. Вы старше и мудрее, а значит, сможете помочь «разрулить» конфликт и найти компромисс.



СВЕРКАЯ ПЯТКАМИ!



В любом возрасте сделать огрубевшую кожу ступней и шершавые неэстетичные пятки гладкими и красивыми вполне реально.

Главное, уделять им достаточно внимания и предлагать своим ножкам правильные процедуры. Какие именно? Об этом мы и поговорим в данной статье.

ВЫ СЛЫШАЛИ ПРО КЕРАТОЗ?

Кератоз – это заболевание кожи, связанное с ее чрезмерным ороговением при одновременной задержке процесса ее отшелушивания. Существуют три группы кератозов: приобретенные, наследственные и возрастные. Возрастной кератоз чаще всего поражает область стоп и пяток, проблема носит симметричный характер – то есть грубеет, сохнет и начинает трескаться кожа не на одной пятке, а сразу на обеих, доставляя страдания при ходьбе. И проблема из эстетической быстро переходит в разряд медицинской.

Кератоз стопы лучше начинать лечить, как только он появился, поскольку состояние кожи на стопе начнет быстро ухудшаться, а боль будет приносить страдания буквально при каждом шаге.

Следует помнить, что чем толще роговой слой, тем сложнее от него избавиться. При запущенном кератозе эффективным остается только лечение у специалиста, который удаляет утолщенный роговой слой механически, специальными скребками.

Лечение неосложненного кератоза стопы можно проводить самостоятельно после предварительной консультации у врача-дерматолога. При таком типе заболевания на стопах могут формироваться уплотнения – сухие мозоли. Они давят на ткани стопы, поэтому при ходьбе человек испытывает боль, меняется его походка.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…нельзя обрабатывать пемзой сухую кожу? Это чревато травмированием и инфицированием кожи. Обязательно сделайте ванночку для ног, прежде чем хвататься за абразивное средство!

Зачастую причиной образования сухой мозоли служит постоянное механическое воздействие – трение или давление на определенные участки стопы, которое приводит к утолщению рогового слоя. Поэтому ваша самая главная и первая задача – подобрать удобную, идеально сидящую на ноге обувь из натуральных материалов.

Также в обязательном порядке нужно проконсультироваться у ортопеда. Знайте, что плоскостопие очень часто приводит к кератозу. Возможно, врач подберет для вас специальные ортопедические стельки или обувь, в которой вам будет намного удобнее ходить, чем в привычной.

СУХОСТЬ СТОП

Общая сухость кожи стоп – еще одно проявление кератоза. При этом обычно шелушатся пятки, на них образуются трещины, которые могут быть глубокими и кровоточивыми. Очень часто эта проблема возникает при эндокринных нарушениях – сахарном диабете и гипотиреозе, а также при недостатке витаминов и жиров.

Если у вас нет сопутствующих кератозу вышеозначенных заболеваний, для борьбы с чрезмерным ороговением кожи на проблемных участках рекомендуется прежде всего скорректировать рацион. В пищу нужно употреблять больше продуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами: оливковое масло, жирные сорта рыбы, орехи. Также нужно добавить в меню продукты, богатые витамином А: икру, говяжью печень, яичный желток, морковь, боярышник, шиповник, брокколи.

Восполнить дефицит витамина Е помогут шпинат, брокколи, пророщенная пшеница, нерафинированное растительное масло.

Жиры и витамины обеспечивают нормальное состояние кожи и участвуют в процессе деления клеток. В тех случаях, когда коррекция рациона не приносит положительного эффекта, врач может назначить прием масел (например, льняного или оливкового) и витаминов (в драже или капсулах).

МЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КЕРАТОЗА СТОП

Для местного лечения кератоза стоп можно использовать множество различных способов. Главный принцип такой терапии – регулярность и длительность. Очень хорошо зарекомендовали себя мази на основе мочевины, глубоко увлажняющие и смягчающие кожу. Их можно наносить на ороговевшую кожу, предварительно распарив ноги в ванночке (температуры воды – 38–39 градусов). В такую ванночку можно добавить морскую соль, растительные масла, сливки или молоко. После тщательного вытирания ног свежим полотенцем нанесите на стопы мазь, содержащую высокий процент мочевины, например Уродерм. Эта мазь содержит мочевину в 30%-ной концентрации и обладает выраженным кератолитическим действием. Ее успешно применяют в комплексной терапии заболеваний кожи с избыточным ороговением (псориаз, экзема, кератоз). Мазь Уродерм может использоваться для смягчения кожи перед удалением с нее роговых наслоений (сухие мозоли, натоптыши, трещины на пятках).

Проблема многих пожилых людей – грибок ногтей и стопы. Можно ли использовать мазь Уродерм при лечении грибка? Сама она не убивает грибок, но повышает эффективность наружных противогрибковых (антимикотических) препаратов, поэтому ее не только можно, но и желательно использовать в комплексе с противогрибковыми препаратами.

При борьбе с кератозом стоп важна, как вы уже поняли, настойчивость. 1–2 ванночки проблему ороговения кожи не решат. Проводите лечебные процедуры для стоп и пяточек регулярно, и через несколько месяцев они забудут, что такое кератоз!

Домашние рецепты **от огрубления кожи пяток**

РЕЦЕПТ 1. Смешать крахмал, лимонный сок и желток, нанести на пятки, дождаться засыхания смеси. Общее время воздействия – примерно 20 минут. С подсохшей маской нужно посидеть еще 10–15 минут. Затем смыть маску водой и нанести увлажняющий крем.

РЕЦЕПТ 2. Нанести на ступни голубую глину, предварительно разведенную теплой водой до кашицеобразного состояния. Оставить на 15–20 минут на ногах. Затем смыть. Глина придаст нежность и гладкость пяткам.

РЕЦЕПТ 3. Примочки на основе сока алоэ позволят размягчить твердые участки ступни. Можно использовать не только сок, но и мелко порезанные листья или делать из них кашицу, натерев несколько промытых листочков алоэ на терке. Фиксировать алоэ следует пленкой или бинтом, оставлять на ночь, надев сверху теплые носки.

РЕЦЕПТ 4. Чашку кефира немного подогреть до комфортной для ног температуры (36–38 градусов). В новые и прочные полиэтиленовые пакеты залить по половине порции кефира. Пакет надеть на ногу, сверху – носок. Оставить на ногах на 1–2 часа. После такой процедуры пятки становятся мягкими, загрубелые участки проще удаляются.

Вода камень точит. **А грубую кожу – тем более!**

Замачивание ступней в теплой воде

Самый первый и простой способ – это теплые ножные ванночки. Каждодневное замачивание ног в воде (35–40 °С) в течение нескольких минут поможет быстро размягчить слой омертвевшей кожи на ступнях. Так ее гораздо легче очистить с помощью пемзы, мочалки или грубой щетки. Кроме того, такие ванночки снимают напряжение мышц ног и действуют расслабляюще на все тело.

Порядок действий:

- Наполнить тазик теплой водой (для большего эффекта в ванночку добавляют горсть английской соли).
- Опустить в него ноги на 10–15 минут.
- Затем с помощью пемзы или других специальных приспособлений отшелушить мертвые клетки кожи со ступни.
- Ополоснуть ноги чистой водой и тщательно вытереть (это важно!) их полотенцем.
- Применить увлажняющий лосьон или крем для ног.
- Надеть хлопчатобумажные носки, чтобы усилить и продлить действие ванночки и увлажняющего крема. Носки можно не снимать всю ночь.

Масляный массаж для ног

Нужно выбрать натуральное растительное масло (к примеру, миндальное, кокосовое, оливковое или даже подсолнечное масло нерафинированное).

Порядок действий:

- Слегка разогреть растительное масло в микроволновой печи или на плите.
- Активно втирать теплое масло в необходимые участки ступни.
- Провести нежный массаж ног, чтобы масло глубоко проникло в кожу.
- По возможности повторять масляный массаж дважды-трижды в день, пока кожа не смягчится.

ФОСФАТЫ В ПРОДУКТАХ: стоит ли их избегать?

ТРЕВОЖНЫЙ ФАКТ

Современная промышленность применяет соли фосфорной кислоты буквально везде, что в конечном итоге приводит к избытку этих минеральных веществ в организме человека.

Анализ рациона современного человека показал, что каждый из нас получает дозу фосфатов, превышающих допустимую норму в 7–10 раз!



Слово «фосфаты» слышали все. Многие знают о том, что в последние 50 лет их активно применяют в сельскохозяйственном производстве в качестве удобрений, а также в химической промышленности при изготовлении стиральных порошков. Но, оказывается, сегодня фосфаты – компонент многих продуктов питания. Насколько они полезны или вредны и стоит ли избегать фосфатов?

Фосфаты, или, говоря научным языком, соли фосфорных кислот, все активнее применяются в пищевой промышленности, в результате чего более 80% продуктов, попадающих на наш стол, содержат эти соединения, о вреде и пользе которых ученые всего мира спорят уже более полувека. Почему же соединения со столь спорной «репутацией» продолжают использоваться в пищевом производстве? Как они влияют на организм человека? Стоит ли их сознательно избегать или, наоборот, специально включать в рацион?

ЧТО ТАКОЕ ФОСФАТЫ?

Как уже было сказано, фосфаты – это соли фосфорных кислот. То есть это основа фосфора – одного из ключевых макроэлементов, без которого просто невозможна жизнь человека.

Главная роль этого вещества отводится метаболическим процессам, поддержанию функции нервной системы и выработке энергии. Достаточное количество фосфора позволяет своевременно восстанавливать и обновлять мышечную и костную ткань, а также клетки почек и печени. Кроме того, под воздействием солей фосфорной кислоты образуются гормональные соединения и важные для желудка ферменты, нуклеиновые кислоты и витамины группы В. Наконец, достаточное количество фосфора в организме чрезвычайно важно для хорошей наследственности, а значит, если вы планируете рождение ребенка, в вашем меню непременно должны быть продукты, которые содержат фосфаты.

СОЛИ ФОСФОРНОЙ КИСЛОТЫ В НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ

Природа сама позаботилась об обеспечении человека солями фосфорной кислоты. Чтобы добрать норму фосфора, необходимо достаточно регулярно употреблять различные виды мяса, рыбы и птицы, зерновые и бобовые культуры (особенно горох и чечевицу), а также всевозможную зелень. При этом больше всего фосфора организму дают зерновые и бобовые культуры (оставляют 90% от изначального содержания фосфора), а также животные продукты (70%), а вот растительная пища, богатая клетчаткой, оставляет организму совсем мало фосфора (40%).

ФОСФАТЫ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

О пользе, которую можно извлечь из фосфатов, впервые задумались ученые, занятые разработками в сфере народного хозяйства. Учитывая, что фосфор наряду с калием и азотом играет фундаментальную роль в развитии живых организмов, не было сомнений в том, что он способен

обеспечить жизнедеятельность не только человеческого организма, но и растений. Это подтвердилось на практике. Оказалось, что под действием удобрений, которые начали производить на основе фосфатов, растения гораздо лучше плодоносят и у них формируются здоровые семена.

Сегодня без применения фосфатов просто невозможно представить себе выращивание сельскохозяйственных культур. Нехватка солей фосфора отражается на состоянии растений и их урожайности. Без этого макроэлемента земля становится бесполезным, бесплодным дерном.

ФОСФАТЫ В ХИМИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Химическая промышленность тоже активно применяет соли фосфора. Эти вещества благодаря своей способности смягчать воду вошли в состав стиральных порошков, жидкого мыла, шампуней и даже зубных паст, поскольку, как было установлено, этот компонент существенно улучшает качество очистки и отбеливания зубов.

Казалось бы, одни только плюсы. Но именно использование фосфатов в производстве стиральных порошков и прочей бытовой химии вызвали у ученых разногласия относительно влияния этих веществ на организм человека. В 60-х годах прошлого века учеными СССР и их западными коллегами были проведены масштабные исследования, причем результаты исследований в точности совпали. В результате на Западе либо ограничили применение фосфатов в продуктах бытовой химии, либо вообще запретили использовать эти вещества (как, например, в стиральных порошках). А в СССР эти тревожные факты скрыли как от общества, так и от специалистов.

По мнению зарубежных исследователей, причина вредного влияния чистящих средств на здоровье человека кроется именно в наличии фосфатов, которые вызывают дерматологические заболевания, изменяют процентное содержание гемоглобина в крови, снижают плотность костной ткани, нарушают функцию печени и почек (образуются камни в почках и желчном пузыре), работу желудочно-кишечного тракта и скелетных мышц!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…чем больше фосфатов находится в крови, тем выше риск инфаркта? Если дисбаланс кальция и фосфора в организме хронический, возрастает риск смерти от сердечных заболеваний. Под действием избытка фосфора развивается кальцификация сосудов – отложение на их стенках плотных бляшек из кальция. Избыток этих веществ в пище негативно влияет на развитие плода у беременных, приводит к патологиям легких и печени. Важно знать, что излишки фосфора выводятся из организма почками, а при наличии болезней почек процесс накопления избытка фосфора в организме ускоряется.

КАК ФОСФАТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ?

На сегодняшний день фосфаты используют в изготовлении практически любых продуктов. Судите сами:

- в производстве хлеба используются в качестве загустителей и стабилизаторов;
- в производстве сахара используются для осветления;
- в масле и маргарине увеличивают срок хранения продуктов;
- в плавленых сырках обеспечивают мягкую консистенцию;
- в заморозке овощей сохраняют яркую окраску овоща после его размораживания;
- в консервировании овощей и фруктов сохраняют плотность и внешний вид продукта;
- в газированных и слабоалкогольных напитках используются как подкислители;
- в сгущенном молоке препятствуют кристаллизации продукта;
- в колбасах и сосисках обеспечивают однородность структуры, препятствуют потере влаги и высыханию;
- в мясных и рыбных продуктах удерживают необходимую влагу, консистенцию и объем (мясо с фосфатами после размораживания дает на 200 г больше веса с каждого килограмма за счет удержания влаги).

ЧЕМ ВРЕДЕН ИЗБЫТОК ФОСФАТОВ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА?

Избыточное содержание фосфатов неминуемо приводит к смещению баланса фосфора и кальция в организме, который в идеале должен находиться в соотношении 1:1. Чтобы восстановить соотношение, организм начинает забирать недостающий кальций из ближайших источников, в частности из костей и зубов. Все это вызывает ослабление костной ткани и развитие серьезных заболеваний (у детей – рахит, у взрослых – остеопороз). Именно по причине избыточного количества фосфатов кости человека становятся ломкими и хрупкими. Причем не только у пожилых людей. Ученые бьют тревогу, потому что более 60% подростков в возрасте до 14 лет имеют сегодня низкую плотность костной ткани.

Избыток фосфорной кислоты вредно отражается и на нервной системе. На фоне избытка данных веществ развивается импульсивность, моторное беспокойство, гиперактивность, агрессивность и нарушение концентрации внимания. Еще одним симптомом дисбаланса кальция и фосфора становится нарушение сна, в частности проблемы с засыпанием у подростков. Родители склонны считать такие изменения в психике ребенка наступлением «переходного возраста», в то время как достаточно изменить рацион питания, чтобы подросток стал таким, как прежде!

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТКА ФОСФОРА В ОРГАНИЗМЕ

Как вы уже поняли, избыток фосфатов в организме запускает целый каскад патологических реакций и процессов: страдают почки, печень, органы ЖКТ, репродуктивная и нервная система, сердце и сосуды. Трудно назвать орган, равнодушный к избытку фосфора.

Но что же мы делаем неправильно? Почему получаем избыточно много солей фосфора и можем ли что-то изменить в структуре своего питания, сделав его более здоровым?

Проанализируйте свои пищевые привычки с точки зрения получения фосфатов из продуктов.

К явным причинам избыточного получения фосфора относятся:

- избыток потребления белковой пищи;
- употребление большого количества консервов, газированных сладких напитков, лимонадов.

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗБЫТКОМ ФОСФАТОВ В ОРГАНИЗМЕ?

Традиции питания людей, проживающих на постсоветском пространстве, таковы, что мы едим больше мяса, чем молочной продукции, а значит, фосфора в наш организм поступает больше, а вот кальция всегда не хватает.

Производители мяса не только не решают, но и усугубляют проблему. К примеру, в 100 г куска натуральной говядины содержится примерно 200 мг фосфора, однако на деле в стограммовой порции мяса, обработанного фосфатами, есть еще и «добавка» в виде дополнительных 100 мг солей фосфора. А теперь представьте, что такой мясной продукт вы запиваете бутылочкой сладкой газировки, дающей организму 40–50% суточной нормы фосфора в день!

Проблема в том, что ГОСТа, регламентирующего количество фосфатов в продуктах питания, на сегодняшний день не существует. А это значит, что производители и дальше будут «пичкать» фосфатами продукты питания, руководствуясь соображениями прибыли, но никак не нашего здоровья.

> **Внимание!** *Основной способ снизить количество солей фосфорной кислоты, поступающих в организм, – это отказаться или хотя бы снизить потребление продуктов, богатых фосфатами. В этом плане всегда смотрите состав продукта, и если окажется, что в нем фосфора более 0,25 мг, не сомневайтесь, фосфаты в него добавили извне.*

Снизить избыток соединений фосфора помогут продукты, богатые магнием. Этим элементом богаты: ***черный шоколад, отруби, какао, гречневая крупа, овсянка, сухофрукты (чернослив, финики и изюм), соя и фасоль.***

> ***Для нейтрализации негативного влияния на баланс фосфора и кальция в организме полезно употреблять больше молочных и кисломолочных продуктов.***

Вред от переедания белковой пищей можно снизить употреблением достаточного количества овощей и соблюдением питьевого режима (не менее 2 литров чистой воды в день).

Добавки **с фосфором**

Все фосфаты имеют специальные коды, по которым можно вычислить, какое именно обозначение имеет тот или иной фосфат. С такими знаниями вам будет гораздо проще распознавать присутствие солей фосфорной кислоты в продуктах питания.

- **Добавка Е339** ***(фосфат натрия)*** используется в качестве стабилизатора, регулятора кислотности, антиоксиданта и разрыхлителя. Ее можно обнаружить в хлебе и всевозможных сладостях, мясе, сырах, сухом молоке и продуктах быстрого приготовления.
- **Добавка Е340** ***(фосфат калия)*** применяется в качестве влагоудерживающего агента, эмульгатора, регулятора кислотности и фиксатора окраски. Благодаря своим свойствам добавка нашла широкое применение в изготовлении сосисок, колбас и ветчины, а также в обработке куриных окорочков. Кроме того, ее применяют для изготовления чипсов, растворимого кофе и кондитерских изделий, а также для изготовления зубных паст.
- **Добавка Е341** ***(ортофосфат кальция)*** применяется в качестве разрыхлителя, стабилизатора, фиксатора окраски и регулятора кислотности. Обнаружить добавку можно в спортивных напитках и энергетиках, овощных и фруктовых консервах, плавленом сыре, сухом молоке и сливках.
- **Добавка Е342** ***(фосфат аммония)*** является регулятором кислотности, благодаря чему используется в производстве дрожжей.
- **Добавка Е343** ***(фосфат магния)*** считается отличным загустителем, стабилизатором консистенции и связующим агентом. Чаще всего добавку применяют для производства сливок и сухого молока.
- **Добавка Е450** ***(пирофосфаты)*** зарекомендовала себя в качестве средства, увеличивающего объем мышечной ткани. Благодаря такой особенности добавка широко применяется в изготовлении мясных продуктов и плавленых сыров.
- **Добавка Е451** ***(трифосфаты)*** чаще всего используется в качестве эмульгатора жира, благодаря чему она часто присутствует в составе макарон и сухих круп, пастеризованного молока, выпечки и тортов, а также в рыбном фарше и обработанной свежей рыбе.
- **Добавка Е452** ***(полифосфаты кальция, калия и натрия)*** – вещества, используемые в качестве стабилизаторов и замедлителей химических реакций. Участвуют в производстве чипсов, пакетированного кофе, сосисок, колбас, окорочков и ветчины.

Как видите, список продуктов, которые изобилуют солями фосфорной кислоты, огромен. Если регулярно употреблять эти продукты, вы неминуемо столкнетесь с нервными расстройствами и ослаблением костной ткани. Чтобы избежать этого, постарайтесь исключить вредные продукты из своего рациона, а в дополнение к этому пейте больше молока и кисломолочных продуктов.

Лидия БЫКОВА:

«МНЕ ВСЮ ЖИЗНЬ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ СЛОВО «ВОЙНА» ИСЧЕЗЛО ИЗ ЛЕКСИКОНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»



Я выписываю научно-популярный журнал (ранее – газету) «Столетник» уже 11-й год, черпаю из него нужные для моего здоровья сведения из статей профессиональных медиков. Думаю, что веду здоровый образ жизни, так как все овощи выращиваю сама на своем дачном участке-огороде вот уже 42 года для себя, своих детей и внуков. Разумеется, только экологически чистыми. Никогда не думала, что мне доведется о чем-то писать в журнал, но в №4 за 2021 г. появился анонс новой рубрики «Эхо войны», к которой равнодушно не могу отнестись.

О НАШЕЙ СЕМЬЕ

Мне всю жизнь хотелось, чтобы слово «война» исчезло из лексикона человечества! Я родилась 16 декабря 1933 г. на Донбассе, в Украине, в городе Сталино (теперь г. Донецк). Мой отец, Евсюков Сергей Спиридонович, работал шахтером на шахте, где добывали уголь.

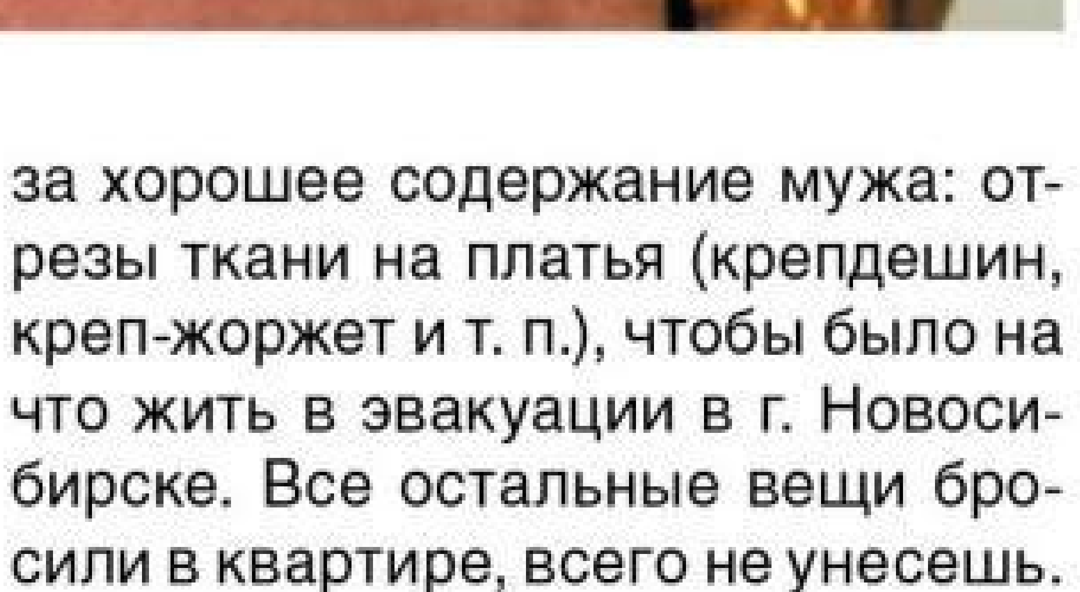
До войны детей в нашей семье было четверо: старший брат Евсюков Василий Сергеевич (в 1940 году поступил в Мурманское военное училище), старшая сестра Евсюкова Надежда Сергеевна (1925 года рождения), младшая сестра Евсюкова Валентина Сергеевна (1940 года рождения) и я. Мне было 7 лет, когда началась война. Мама, Евсюкова Анна Наумовна, была активисткой: организовала курсы ликвидации безграмотности для жен шахтеров и самой себя, так как у нее был всего 1 класс образования (она сирота, родилась в 1898 г., судьба у нее была очень тяжелая). По договоренности с директором шахты она спускалась вместе с шахтерами в забой шахты, своими глазами видела, какой тяжелый труд был у шахтеров. Потом собирала жен шахтеров и рассказывала им об этом и о том, что дома им нужно создавать соответствующие условия для сохранения здоровья мужей.

В начале 1940 г. к нам приехала из Сибири мамина племянница с грудным сыном. И у нас стало двое грудных детей.

«КИЕВ БОМБИЛИ, НАМ ОБЪЯВИЛИ, ЧТО НАЧАЛАСЬ ВОЙНА!»

Наступил 1941 год. Жили мирно: брат учился в военном училище в г. Мурманске, сестра должна была пойти в 7-й класс, а я – в 1-й класс. Но наши планы рухнули в одночасье. И, как поется в песне о тех событиях: «Киев бомбили, нам объявили, что началась война!» Без объявления войны Германия напала на Советский Союз. Немец был всего в нескольких километрах от нас.

Отец со своим холостым другом ушли добровольцами на фронт. Наша семья осталась без мужчин с двумя младенцами. Собрали наскоро пеленки для детей в большой портфель (это была моя ноша), кое-что из одежды, и еще мама взяла целый чемодан своих «наград», которыми ее отблагодарили в Доме культуры шахтеров за хорошее содержание мужа: отрезы ткани на платья (крепдешин, креп-жоржет и т. п.), чтобы было на что жить в эвакуации в г. Новосибирске. Все остальные вещи бросили в квартире, всего не унесешь.



ДОЛГО ЕХАЛИ, СТОЯ В ТАМБУРЕ



Приехали на вокзал, а там творится что-то невообразимое, паника! Вокзал забит народом, пассажирских поездов нет! С горем пополам дождались своего поезда, при посадке чуть не подавили друг друга. Племянница мамы с младенцем, моя сестра и я еле втиснулись в вагон, а маму с ребенком милиционер не пускал в переполненный вагон. Я испугалась, что мы уедем без мамы, и спрыгнула между тамбурами вагонов поезда на линию (рельсы), вылезла из-под вагонов и уцепилась с ревом за маму, и тогда сестренка каким-то чудом задернула нас в вагон. Но мест не было, даже стоячих, ехали долго в тамбуре. Потом поезд на какой-то станции остановили, и нас пересадили в товарные вагоны с крышей. Там были скамейки, но все заняты. Племянница мамы, Шура, нашла какой-то краешек скамьи и положила завернутого в одеяло своего спящего сына, но его сбросила на пол вагона рядом сидящая на скамье женщина, он заплакал. Шура чуть сума не со-



дать. На вырученные деньги мама смогла купить в этой же деревне маленькую избушку с русской печкой. И мы переехали. А еще мама купила маленькую телочку, чтобы вырастить коровку.

СЕМЬ КАРТОФЕЛИН НА НЕДЕЛЮ

Мама устроилась на работу в колхоз, пасла телят. Старшая сестра в деревне не смогла пойти в 7-й класс, так как школа была только начальная, из 4-х классов. Ей пришлось ехать в г. Искитим, но до электрички от деревни нужно было идти 4 км. Маме пришлось с кем-то из знакомых в Искитиме договариваться, чтобы сестра у них жила неделю, а в выходные приезжала домой. Мама давала сестре 7 штук картошек на неделю, так как своей картошки у нас еще не было. А я ходила с другими детьми весной на колхозные картофельные поля искать гнилую картошку. Объездчики на лошадях прогоняли нас с этих полей. Что удавалось найти, приносила домой, и мама пекла драники, которые оставляла мне на еду, а сама уходила пасти телят. Жуткий запах от таких драников из гнилой картошки стоял на всю избу.

Я поступила в 1-й класс, четыре класса закончила хорошо, без троек. А в 5-й класс нужно было

шла, получился скандал. Та женщина, наверное, подумала, что это вещи.

Проехали до какого-то города, вроде бы Челябинска, нас опять пересадили в другой товарный поезд, но с вагонами без крыши, а мы с двумя грудными детьми. И так мы ехали до Новосибирска. Поезда в то время возили паровозы, которые топили углем. Мы все не могли глаза открыть и разомкнуть, так как были засыпаны угольной сажей. Мама всем нам постоянно протирала глаза. Ехали голодные, грязные, да еще с грудными детьми.

В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ

В Новосибирск приехали ночью. А нам еще предстояло добираться в Искитимский район, в деревню Морозово. Там жил мамин младший брат Федор с семьей: он, его жена, теща и пятеро детей. Одна девочка – инвалид. Не буду описывать, как мы добрались. В общем, добрались. Изба маминого брата была маленькая, одна комната, большую часть которой занимала русская печь. Их было восемь человек, и мы еще явились четверо. Спали на полу.

Вскоре дядю Федю забрали на фронт. Он дошел до Берлина и, раненый, вернулся домой в 1945 г. Но долго не прожил.

Наша эвакуация в товарных вагонах сказалась на здоровье моей младшей годовалой сестренки: она всю жизнь страдала болезнью легких и уже во взрослом возрасте умерла от туберкулеза.

С семьей дяди мы жили в тесноте, да не в обиде. Хоть и очень тяжело нам всем было из-за тесноты.

Тогда мама продала свои «награды», о которых я писала ранее. Те ткани, которыми наградили маму, были в большом дефиците, поэтому их удалось выгодно про-

идти пешком 5 км в другую деревню. Зимой, в холода, метели мы часто теряли дорогу, и нас потом искали всей деревней. После такой «учебы» весь класс остался на второй год.

СЪЕДАЛИ КАШУ И ШЛИ НАЗАД В ДЕРЕВНЮ ЗА 6 КИЛОМЕТРОВ

Старшая сестра еле закончила 7-й класс и устроилась в ученики токаря на Бердский радиозавод за 6 км от деревни Морозово. По росту она не доставала до станка, ей поначалу подставляли деревянный ящик. Потом сестра подросла и продолжила там работать.

И еще: на радиозаводе работникам давали на обед гречневую кашу. Так мы с младшей сестренкой (ей уже исполнилось 3 года) шли к проходной радиозавода, сестра выносила нам свою кашу, мы быстро ее съедали и шли назад в деревню за 6 км. А она оставалась без обеда.

Жили мы голодно, нам с младшей сестрой так хотелось молока, а мы никак не могли дождаться отела нашей коровки, что раздоили ее еще до отела. Правда, вместо молока было молозиво.

Давно закончились те голодные годы, но молоко осталось для меня лучшим пищевым продуктом до сих пор.

Вот так выживали в войну как могли.

Иногда мама вечером уезжала в г. Новосибирск, занимала очередь в хлебный магазин, дожидалась утра, когда откроется магазин, покупала немного хлеба и привозила нам. Это был настоящий праздник! Я до сих пор не могу выбросить ни крошки хлеба.

ПРОПАВШИЕ БЕЗ ВЕСТИ

В деревне в войну оставались одни женщины, мужчины ушли на фронт.

Я хорошо помню, как все женщины в деревне, в том числе и моя мама, пряли овечью шерсть, вязали носки и рукавицы для бойцов и отправляли на фронт.

От отца приходили с войны фронтовые треугольники (письма), где он писал, что служит вместе с дагестанцами, которые также были патриотами своей Родины и готовы ценой своих жизней защищать ее. И еще папа обещал маме, что обязательно вернется к нам. Он, как и все фронтовики, был уверен, что «враг будет разбит и Победа будет за нами!». Позже папины письма забрали в школьный музей г. Бердска.

Вскоре мы получили повестку с фронта об отце как без вести пропавшем…

Но мы все-таки узнали, где и как погиб наш отец. Нас в Сибири разыскал его холостой друг, с которым они вместе служили, защищая Крым. Он рассказал нам, что отец подорвался на мине и умер на руках друга. Перед смертью он успел попросить друга приехать после войны к нам в Сибирь и жениться на маме, помочь ей вырастить детей. Друг согласился. После войны он нашел нас и передал просьбу отца. Но мама очень любила папу и не смогла выполнить его просьбу.

Я, уже будучи взрослой, делала запрос о месте захоронения отца в Центральный архив Министерства обороны Российской Федерации. Ответ был таков, что сложная обстановка на фронтах Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. не позволила точно установить судьбу некоторых военнослужащих, поэтому они были учтены как пропавшие без вести.

Что касается старшего брата, Евсюкова Василия Сергеевича, то о нем мы вообще ничего не могли узнать. Мама знала только одно, что сразу, как только началась война, все военное училище было отправлено на фронт. Дальнейшая судьба их неизвестна.

ТАКОЕ НЕ ЗАБЫВАЕТСЯ!

В наши мирные дни ежегодно в День Победы 9 мая по всей нашей стране проходят Бессмертные полки. Люди выходят с портретами своих предков, которые освободили от фашистов не только нас, но и другие страны. Советский Союз пострадал больше всех. Только в нашей семье погибло двое. Редко в какой семье обошлось без потерь. Я и мои дочери с портретами отца и старшего брата тоже принимаем участие в День Победы в шествии Бессмертного полка.

Я – дитя войны. И весь этот ужас начала войны прочувствовала собственной кожей, собственным сердцем. Эвакуация и тяжелая жизнь в тылу не покидает меня всю жизнь. А ведь мне уже пошел 88-й год. Но такое не забывается!

Я не писатель, и, возможно, написано не так складно и профессионально, но я писала в первый раз и от всего сердца. Если вас заинтересует моя история, то можете исправлять, сокращать, корректировать, если посчитаете нужным. Заранее вам благодарна.

К моему рассказу прикладываю фото с фронта моего отца, Евсюкова Сергея Спиридоновича, 1904 г. рождения (один на фото), еще фотографию моего брата Евсюкова Василия Сергеевича (на фото слева с фронтовым другом) и мою фотографию – Лидии Сергеевны Быковой.

Лидия Сергеевна БЫКОВА,
г. Новосибирск

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогая Лидия Сергеевна! Спасибо Вам огромное за Ваше письмо-воспоминание. Мы приняли решение не сокращать его и публиковать полностью, разбив на подзаголовки по смыслу текста. Ведь это живые крупицы реальной информации, пронесенные через всю жизнь, подлинные свидетельства о той страшной войне, которая отразилась в воспоминаниях ребенка.

Дети войны – последнее поколение, которое может рассказать правду о войне нынешней молодежи. К сожалению, и поколение детей войны редеет. И внуки, правнуки тех, кто ценой своей жизни завоевал Победу, узнают о войне лишь по художественным фильмам и книгам. Спасибо, что Вы откликнулись на призыв редакции поделиться личными воспоминаниями о пережитом в годы войны. Будьте здоровы! Долгих лет жизни Вам!

Газета «Ветеран» более 30 лет является рупором ветеранского движения, проводя большую работу по социальной защите старшего поколения, обмену опытом деятельности ветеранских организаций и патриотическому воспитанию молодежи, духовной консолидации здоровых сил общества.

ПУЛЕМЕТЧИЦА ВОЛОДЬКА

Мария Кузьминична Щербак родилась 22 октября 1925 года на Украине в селе Хухра Сумской области. Ее отец был лесником. Когда в 1939 году началась Вторая мировая война, он вместе с семьей находился в командировке в Польше. Именно там Мария увидела, как немцы беспощадно расправлялись с женщинами и детьми.

Потом отца направили на работу в Куликовский лесхоз Молотовского района Воронежской области. Когда фашисты напали на Советский Союз, Мария училась в школе. На фронт ушли два ее старших брата и отец. Вскоре пришли тяжелые вести - сначала похоронка на брата Ивана. Потом - смерть брата Володи.



Мария возглавила комсомольскую организацию в лесхозе. Вместе с подругами помогала ухаживать за ранеными в полевом госпитале.

Тайком от матери она просила направление на фронт в Усманском военкомате. Военком отказал, так как ей не было восемнадцати. Тогда она сказала: «Не буду ни пить, ни есть, умру на ваших глазах, если не отправите на фронт». Она просидела сутки в военкомате. Военком не выдержал и выдал ей направление.

Когда Мария прибыла в запасной полк, то попросилась на курсы пулеметчиков. Офицер, прибывший с фронта, не хотел принимать выпускные экзамены у девушек-пулеметчиц и распорядился отправить их на хоздвор. В ответ Мария сказала: «Я - пулеметчица, а не посудомойка! Я знаю оружие как свои пять пальцев!» Майор согласился принять у нее зачет. Мария ответила правильно на все вопросы. Тогда экзаменатор решил схитрить: «Ответь, сколько раз пусковая тяга намотается на надульник пулемета во время стрельбы?» Мария не растерялась: «Столько, сколько раз ваш язык намотается на ваш нос во время приема экзамена!» Майор оценил смекалку девушки и поставил отличную оценку.

Понимая, что на фронте к молодой девушке могут относиться с недоверием, Мария решила постричься под «канадку» и выдать себя за парня, назвавшись именем погибшего брата - Володькой. Так в 148-ю стрелковую дивизию прибыл рядовой Щербак. Два месяца никто не догадывался, но когда Марию ранили, тайна открылась. После госпиталя Мария вернулась в свой полк и прослужила в нем до конца войны под именем «Володька». О ней ходили легенды.

Однажды в операции по захвату «языка» Мария была ранена в ногу: она прикрыла собой взятого в плен шабного офицера от стрелявших на поражение немцев. Мария выполнила задание, не боясь пожертвовать собой и была представлена к ордену Отечественной войны I степени.

Орден Красного Знамени Мария Щербак получила после битвы на Курской дуге. Из воспоминаний бывшего члена Военного Совета 13-й армии генерал-лейтенанта М. А. Козлова: «Комсорг Мария Щербак только при отражении двух атак уничтожила более ста гитлеровцев. Ее имя «Володька» знала вся 13-армия».

Из архивных документов музея Курской битвы: «Отличилась в боях за город Малоархангельск, совершив беспримерный подвиг, комсорг 6-й роты 654-го стрелкового полка пулеметчица Мария Щербак. Она уничтожила из своего пулемета 150 гитлеровцев. Происходило это 11 июля 1943 года северо-западнее Малоархангельска. За подвиги в обороне этого города с 5 по 14 июля 1943 года Мария Щербак была награждена двумя орденами - Красного Знамени и Красной Звезды».

Мария в своем подразделении была лидером. Командование дивизии приняло решение направить командира пулеметного расчета Марию Щербак на ускоренные курсы подготовки офицеров.

Война для Марии закончилась в Польше, когда ей было всего 19 лет. Старший лейтенант Щербак командовала ротой автоматчиков. За храбрость, мужество и отвагу она была награждена медалью «За отвагу», орденами Красного Знамени, Красной Звезды, Отечественной войны.

Вернувшись домой, Мария окончила Усманскую медицинскую школу и работала фельдшером в Добровском лесхозе Липецкой области. Более тридцати лет была депутатом районного Совета депутатов, всегда выполняла данные обещания. Кроме того, более ста раз сдавала кровь, выручая людей из беды. Ей присвоено звание «Почетный донор СССР». Исполнительный комитет Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР наградил Марию Кузьминичну Щербак Золотым Знаком Н. И. Пирогова.

Мария Кузьминична была народным заседателем Липецкого областного народного суда, председателем Добровского районного Совета ветеранов войны и труда. Воспитанникам Елецкого дома-интерната она помогла собрать материал о боевом пути 148-й Краснознаменной ордена Суворова Черниговской стрелковой дивизии. Ребята прошли весь ее боевой путь от Ельца до Праги, возлагали венки к могилам павших воинов, беседовали с местными жителями, записывали их воспоминания о подвигах советских солдат. В процессе работы удалось установить 326 фамилий воинов. Собранные сведения были использованы для создания музея боевой славы дивизии, где одна из экспозиций посвящена Марии Кузьминичне Щербак (Свиридовой).



В год сорокалетия Победы однополчане наконец-то отыскали Марию Кузьминичну. Со всей страны приходили письма однополчан с сердечными воспоминаниями, словами благодарности. В экспозиции музея 13-й армии в Москве установлен памятник легендарной пулеметчице с ее автографом на постаменте. Памятник создан по инициативе и на средства однополчан пулеметчицы Володьки.

Липецкий областной Совет ветеранов (по материалам Военно-исторического музея им. М. Щербак с/ш № 14 г. Липецка).

Статья была опубликована в газете «Ветеран» № 13 (1590), 2021 г.

ЛЕГЕНДЫ СПОРТА

На Чемпионате мира-2021 по фигурному катанию в Стокгольме (Швеция) в медальном зачете победила сборная России: три «золотые», одна «серебряная» и две «бронзовые» медали. Большой успех отечественной школы фигурного катания, у истоков которой стоял знаменитый советский специалист Станислав Жук. На Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы его ученики завоевали 136 медалей: 67 «золотых», 34 «серебряных» и 35 «бронзовых». Мастер спорта, заслуженный тренер СССР. Кавалер советских орденов «Знак Почета» и Трудового Красного Знамени.

Станислав ЖУК:

ВЕЛИКИЙ И НЕУКРОТИМЫЙ

…В центре Ульяновска жили две семьи: Жук и Дементьевы. Главы семейств Алексей и Павел были закадычными друзьями. Вместе отслужили на флоте, а потом вернулись в родной город. У Павла Дементьева подросла сестра Мария, в которую влюбился Алексей. Вскоре состоялась и свадьба, а 25 января 1935 года в молодой семье Жук родился сын Станислав. Когда ему исполнилось два года, семья переехала на Дальний Восток, затем в Ленинград. Годы Великой Отечественной войны Стас пережил с матерью в Ульяновске, а в 1944 году они вернулись в Ленинград. Здесь после семилетки он поступил в техникум физической культуры, затем - в Государственный институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Еще в техникуме увлекся фигурным катанием. Любопытно, что в секции фигуристов на стадионе «Динамо» вместе с ним занимался будущий олимпийский чемпион Олег Протопопов. Тренер Петр Орлов, ученик чемпиона Олимпиады-1908 Николая Панина-Коломенкина, предложил Стасу встать в пару с Ниной Бакушевой. Парное катание молодых сблизило. Они поженились. Нина взяла фамилию мужа.

Уже первые свои программы молодые супруги исполнили в яркой спортивной манере. Плавности классического катания своих главных соперников - паре Белоусова-Протопопов они противопоставили скоростные дорожки, сложные поддержки. Мощными вращениями напоминали водовороты на речной стремнине, параллельными прыжками завершали свои связки. Устремления фигуристов были поняты и приняты: три сезона подряд в 1957 - 1959 годах они становились чемпионами СССР. А вот спортивная Европа новаторства не подхватила. На чемпионате-1957 - только шестое место. Однако поиск фигуристов и тренера продолжился в избранном русле. Троица не упростила программу. Наоборот, усложнила ее: прибавила скорости, придумала новые дорожки, включила более трудные элементы. Один из них - поддержку на одной руке - Нина и Стас показали на чемпионате Европы-1958. Такого не делал никто в мире. Оторопевшие от неожиданности судьи не засчитали сложнейший и эксклюзивный элемент. В итоге советской паре вручили «серебро», первое в истории отечественного фигурного катания. Через год эту поддержку, легализованную Международным союзом конькобежцев (ИСУ), уже делали все лучшие пары мира.

На Олимпиаду-1960 в Скво-Вэлли супруги Жук отправились в ранге трехкратных вице-чемпионов Европы. Лидерам континента западным немцам Марике Килиус и Гансу-Юргену Боймлеру удалось вклиниться между чемпионами канадцами Барбарой Вагнер и Робертом Поулом, бронзовыми призерами американцами Нэнси и Ренальдом Ладингтон. Нина и Станислав, показав олимпийской публике лучшее, что имели в своем арсенале, заняли шестое место. Пара Людмила Белоусова – Олег Протопопов расположилась на девятой позиции. Показательно, что на вопрос журналистов, кого из соперников она бы выделила, олимпийская чемпионка Барбара Вагнер ответила: «Прежде всего немецкую пару, которая наступает нам на пятки. Рядом с ними хочу поставить Нину и Станислава Жук. Их программа сложна и выполнена великолепно».

В начале 60-х в Ленинград на гастроли приехал первый в СССР Московский балет на льду. Хореограф Татьяна Сац попросила супругов Жук помочь солистам коллектива в совершенствовании техники скольжения. Они согласились, а потом и вовсе перешли работать в балет, перебрались в Москву.

Закончили спортивную карьеру, так и не став заслуженными мастерами спорта. В 1964 году Станислав Жук, уволившись из балета, приступил к работе в должности тренера команды фигуристов ЦСКА.

Удивлять спортивный мир начал сразу. В произвольной программе друзей детства и вечных соперников пары Людмила Белоусова-Олег Протопопов начинающий тренер поставил сложные технические элементы, которые позволили им дважды победить на Олимпийских играх. Вместо коренастого Александра Гаврилова в партнеры своей младшей сестре Татьяне определил долговязого Александра Горелика, чем разрушил устоявшийся стереотип - в росте спортивной пары не должно быть большой разницы. На зимней Олимпиаде-1968 пара Татьяна Жук-Александр Горелик уступила лишь Белоусовой и Протопопову. Не сумев победить их в качестве фигуриста, Станислав задался целью доказать свое превосходство как тренер-новатор, тренер-революционер. На катке ЦСКА уже занималась подающая надежды пара Ирина Роднина и Алексей Уланов…

В их программу Жук ввел комбинации прыжков, которые в парном катании вообще не исполнялись. Сама программа состояла из пяти-шести частей, в отличие от трехчастных протопоповских. Олимпийским чемпионам при их стиле и манере катания было достаточно иметь сначала быструю часть, потом медленную - на две-три минуты, затем - финал. Композиции Родниной-Уланова оказались более насыщены, а элементы - сложнее. Поэтому вся пятиминутка смотрелась как безудержный напор, удалая стихия, когда молнии сверкали из-под коньков…

Жук точно знал, как добиться той или иной цели. Не кричал из-за бортика: «Прыгай выше, толкайся сильнее!», а надевал коньки и демонстрировал ученикам свои новинки на льду, играл с ними в баскетбол, в хоккей. Чтобы катать «школу» след в след, фигуристы вырабатывали чувство баланса на… гимнастическом бревне. Колоссальный запас энергии, жажда творить, обилие творческих задумок и возможностей чувствовались и в самом тренере. Станислав жил и мыслил фигурным катанием, делал все возможное и невозможное, что позволяло его воспитанникам стать лучше и сильнее остальных.

Победами пары Роднина-Уланов над Белоусовой-Протопопов на европейском первенстве в Гармиш-Партенкирхене и на чемпионате мира в Колорадо-

Спрингс в 1969 году Станислав Жук выиграл спор, каким должно быть парное катание, утвердил в спортивном мире свое понимание перспектив его развития. Людмила и Олег, поднявшие фигурное катание до уровня искусства воплощения человеческих чувств, уступили скорости и сверхскорости, сложности и сверхсложности. С этого момента «стиль Протопопова» сменился модой на «стиль Родниной».

Станислав Алексеевич поражал продуманностью тренировочного процесса, тщательностью подготовки занятий, четкостью постановки заданий. Накапливал



и систематизировал огромный массив необходимой информации из бесед, книг, кинопленок, соревнований по любым видам спорта. Ценные идеи, подсказки тут же внедрял в практику. Требовал от подопечных ведения дневников. Сам имел их сотни. Жук-тренер был гарантией качества и высших спортивных наград.

Легендарный специалист подвел к пьедесталу крупнейших турниров Марину Черкасову и Сергея Шахрая, Марину Пестову и Станислава Леоновича, Веронику Першину и Марата Акбарова. Одиночника Александра Фадеева с элементами ультра-си сделал чемпионом мира, четырехкратным победителем первенства Европы. Вытащил из безнадеги женское одиночное катание. Его воспитанница Елена Водорезова первой из советских одиночниц получила малую «золотую» медаль, выиграв произвольную программу на чемпионате мира-1977, стала бронзовым призером ЧМ-1983, обойдя знаменитую немку Катарину Витт. Успешно работал и с танцорами. «Сколько раз бывало, когда его очередные дебютанты выполняют то, что не под силу никому, - написала в своей книге «Монолог после аплодисментов» чемпионка игр-1976 в танцах на льду Людмила Пахомова. - Как он этого достигает? Почему его спортсмены раскрывают максимум своих возможностей? Это тренерский секрет. Не в том смысле, что свою работу Жук держит в тайне, а потому, что теория теорией, а личность тренера неповторима».

Станислав Алексеевич был человек непростой. Пожалуй, даже сложный. Причем не столько для спортсменов, сколько для руководителей всех рангов и положений, своих коллег по тренерскому цеху. Первых злило, что он имел независимое от них мнение, не юлил перед ними, а глядя в глаза, выкладывал свои претензии и требования. Вторых сжигала зависть у его особенности, успешности, фанатизму, уверенности в собственной правоте, от того, что, ломая привычный уклад жизни в фигурном катании, он заставлял их работать, чтобы не оказаться на обочине прогресса.

- Как тренер, я никогда не задавался целью обойти всех своих коллег, - говорил в одном из своих интервью Станислав Алексеевич. - Но так получилось. С моей женой Ниной мы поздно встали на коньки, но были первыми советскими призерами чемпионатов Европы в парном катании, тренируясь исключительно на естественном льду. Я тогда интересовался нюансами нашего вида, внимая каждому слову своего тренера Петра Орлова. А ведь над его «теорией опережения» в то время смеялись все, кому не лень. Но, спустя годы, когда уже сам стал тренировать, я на практике воплотил все его разработки, доказав, что они - единственно правильные.

Почти два с половиной десятка лет, которые Станислав Жук трудился в ЦСКА, вокруг его имени плелись всевозможные интриги. Из-за них частенько срывался в алкогольные загулы. Особенно лихое время выпало на его долю в первой половине 80-х годов. Когда работал с Еленой Водорезовой, «разоблачители» запустили грязные слухи о его интимной связи с юной спортсменкой. Позже грянул еще один скандал - хореограф Марина Зуева и новая воспитанница Жука Анна Кондрашова написали письмо в ЦК КПСС, в котором обвинили тренера в пьянстве, аморальном поведении, не подтвердив свой поклеп ни единым фактом. Кондрашова и Зуева предлагали подписать письмо Елене Водорезовой, но она ответила резким отказом и отправила в ЦК «ответку». Узнав, что Елена не предала его, суровый тренер заплакал...

Под давлением властей и коллег по работе от Жука стали уходить ученики. Так, Вероника Першина и Марат Акбаров ушли к Ирине Родниной, Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков - к Станиславу Леоновичу. Понимая, что продолжить службу на тренерском посту ему уже не дадут, Станислав Жук написал рапорт на увольнение. Просьбу подполковника тут же удовлетворили...

1 ноября 1998 года со спортивным журналистом Анатолием Шелухиным Станислав Алексеевич отправился на встречу с читателями газеты «Труд» на ВДНХ. На станции метро Аэропорт Жук, сделав несколько шагов вниз по лестнице, начал заваливаться на Шелухина. Тот положил тренера на ступеньки. Врач из медпункта вызвала скорую, стала делать ему искусственное дыхание, закрытый массаж сердца, уколы. Прибывшая через тридцать минут бригада скорой помощи констатировала смерть...

Спустя 10 лет легендарный тренер вернулся в родной армейский клуб в бронзе. В ноябре 2008 года на Аллее Славы ЦСКА торжественно открыли бюст Станиславу Жуку. Взявшая слово Татьяна Тарасова пожурила руководство за то, что клуб слишком долго собирался с открытием бюста.

- Стас был первопроходцем, он обогнал свое время, - говорила Татьяна Анатольевна. - Я счастлива, что работала в одни годы с таким человеком, и счастлива видеть хорошие успехи школы ЦСКА, которой сейчас руководит ученица Станислава Елена Водорезова...

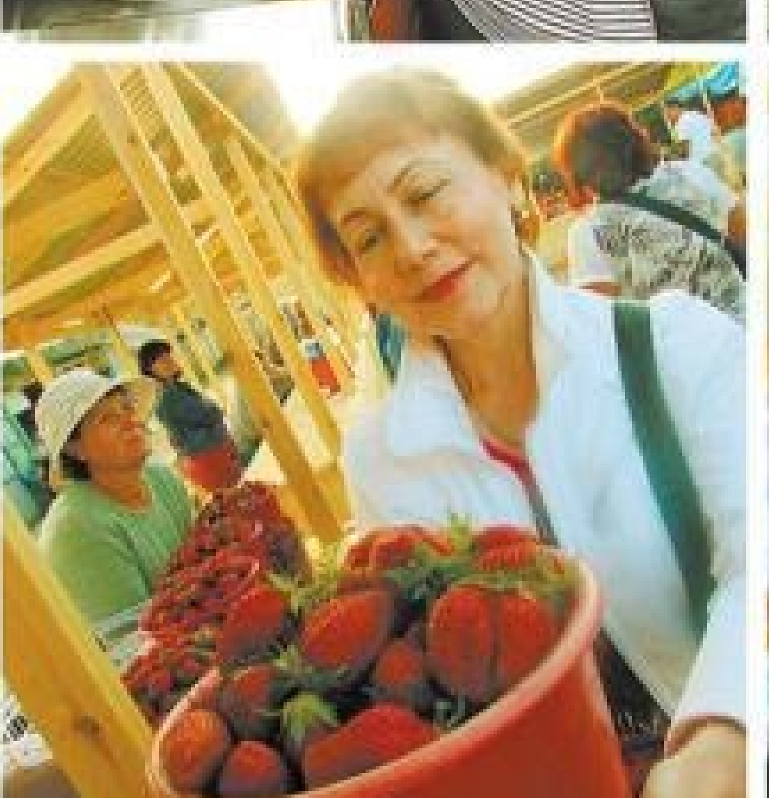
У стоявших рядом вдовы Жука Нины Алексеевны, дочери Марины и Елены Водорезовой повлажнели глаза...

Б. АНУШКЕВИЧ.

Статья была опубликована в газете «Ветеран» № 14 (1591), 2021 г.









ПОКА ЗАКРЫТЫ ГРАНИЦЫ:

мы знаем, куда лететь, мы знаем, что посмотреть!

Первая половина мая – это череда замечательных праздников. Первомай с яркими транспарантами из юности «Мир! Труд! Май!», Светлая Пасха с ароматными куличами и добрыми приветствиями «Христос Воскресе!». 9 Мая – Великий День Победы – праздник со слезами на глазах.

Дорогие наши друзья! Клуб «Бархатный сезон» искренне поздравляет вас с праздниками! Мы желаем вам весеннего настроения, здоровья и благополучия.

Ну и еще один праздник отмечают наши путешественники 19 мая – День пионерии. Про удивительное приключение пионеров-пенсионеров в горах Тянь-Шаня я обязательно расскажу, когда вернемся. С удовольствием поделимся фотографиями, новыми рецептами, а пока наши путешественники идут по маршруту «Шесть дней вокруг Иссык-Куля». Подшучивают и поддерживают друг друга:

– Что, Танечка, твои домашние так и считают, что ты в поход на Тянь-Шань ушла с котелком и спальным мешком?

– Ой, не смеши меня, дорогуша, мы давным-давно уже путешествуем как «лакшери-туристы», с суперкомфортом.

– А ты никому не рассказывай про бытовые прелести. Пусть думают твои родные, что ты по горам бредешь пешком, с рюкзаком за спиной, а спишь, бедненькая, в брезентовой палатке. Как полвека назад…

…Как не хочется признаваться себе, что пионерский задор хоть в душе и остался, а комфорта хочется-то пенсионерского! И постель чтобы была чистая и мягкая, и в душе теплая водичка исправно текла, и все удобства – обязательно в номере. А если пикник у костра, то и одного вечера достаточно! Только для того, чтобы покричать в свое удовольствие: «Взвейтесь кострами, синие ночи! Мы – пионеры, дети рабочих!»

Девчата из «памирской группировки» спрашивают:

– А почему Марго не полетела с нами? Как же с ней было весело на Памире! Подпела бы сейчас нам!

– Да она на Сахалин летит в июле. И Зиночка из хора тоже на Сахалин летит. Вот там они и споются! Да, там поющая эскадрилья собралась.

– Маргарита говорила мне, что давно мечтала себе подарок сделать. Это путешествие – мечта всей жизни.

– Да у нас каждое путешествие – сбывшаяся мечта. Маленькая или огромная.

– Не, так не интересно, слетал – и мечта закончилась? Надо о чем-то несбыточном мечтать, а это – планы на лето 2021 года!

– А я, девчата, вспоминаю нашу Камчатку! Помните, какую я рыбину огромную поймала? Все орали как сумасшедшие.

– А я Байкал вспоминаю! Помните, какая там огромная и сладкая клубника была?

Вечер на берегу Иссык-Куля. Теплые воспоминания на привале…

Не все наши путешественники любят походный вид туризма, кто-то в ожидании путешествий в мир музыки, искусства, литературы… Главное – в замечательной компании единомышленников! С кем всегда на одной волне!

Последние новости СМИ нас не очень радуют: границы еще не все открыты, а некоторые страны опять закрыты. Наших путешественников не очень этот факт огорчает, шутят острословы: «Забей, турист, на Эрдогана, пустуют пляжи Магадана». И в туризме возможно «импортозамещение». Мы знаем, куда лететь, мы знаем, что посмотреть!

МИЧУРИНСК – ЯБЛОНЕВАЯ СТОЛИЦА

Впервые путешественники Клуба «Бархатный сезон» в июне

2021 года отправляются по маршруту Мичуринск – Тамбов – Ивановка – Павловск – Воронеж.

Как только на нашем сайте появилась эта программа, буквально на следующий день раздался в офисе звонок: «В начале мая бы этот маршрут вы нам предложили, когда яблони цветут! Наверное, самое красивое время».

Конечно, замечание приняли к сведению, немного даже расстроились – может, и правда «промахнулись» с датами тура? Но, посовещавшись с постоянными путешественниками клуба, успокоились. Весенние дачные хлопоты не отпускают наших «взрослых мичуринцев». Как свои родные шесть соток оставить «под парами»? И хоть многим взрослые дети внушают, что все на рынке и в супермаркете купить можно, а от домашних огурчиков-помидорчиков сами-то не отказываются.

А вот в июне, после «посевной» – совсем другое дело! Почему бы и не отправиться в путешествие?

– Тонечка, а ты в июне планируешь съездить куда-нибудь?

– Могу от своего сада оторваться на несколько дней. Что-то подсказывает мне интуиция, что надо мне в Мичуринск попасть! Именно там, в лаборатории цветоводства, выведен сорт лилии «Варенька», хочу посмотреть на цветочную тезку моей старшей внучки.

– Девочки, а я даже не знала, что американцы хотели у Мичурина всю его коллекцию растений купить за огромные деньги.

– А я мечтаю посмотреть дом-музей Мичурина, мне мой зять все время твердит: «Алла Михайловна, не мечтайте догнать и перегнать Мичурина, он – гигант! В прямом и в переносном смыслах!» Знал бы мой зятек, что Мичурин росточком-то был ниже 160 см. Да и разве дело в росте?!

– Ну а еще, конечно, я из-за Ивановки планирую себе эту поездку.

– Из-за антоновки, наверное.

– Антоновка – сорт яблок, выведен, может быть, Мичуриным? Вот и об этом узнаем. А Ивановка – усадьба Рахманинова.

ИВАНОВКА ИЛИ ВИЛЛА «СЕНАР»?

Пока наш офис принимает туристов по записи, по одному человеку, ну а кто приехал чуть раньше обозначенного времени, коротают время за разговорами с подругами, на диване в холле нашего офиса.

– Ольга, я звонила тебе в выходные, но тебя разве дома возможно застать? – то ли вопрос, то ли восхищение звучит в голосе.

– Да, на концерте были с Еленой Михайловной, в Рахманиновском зале. Кстати, очень рекомендую с нами в июне отправиться в Ивановку – в усадьбу Рахманинова. Я и не знала, что вилла «Сенар» – это ностальгическая копия Ивановки. А знаменитую «Рапсодию на тему Паганини» Рахманинов создал именно там.

– Сенар? Не слышала… Это где?

– Вилла в Швейцарии. Название виллы образовано первыми слогами имен супругов: СЕргей, НАталья, Рахманиновы. Планировка виллы и двухэтажного дома-усадьбы, кстати, полностью соответствует имению в Ивановке. Швейцарскими садовниками был разбит похожий сад. Все, как на Тамбовщине, в России, с теми же деревьями – яблонями, кленами и каштанами. Я для себя столько сделала открытий. Вот что раньше мы учили на музыкальной литературе? Разве могли мы, подростки, понять трагизм русской души гения? Это сейчас хочется все перечитать, переслушать, пересмотреть. Что-то новое для себя постоянно узнаю.

– Новое? Не смеши. Склероз – хорошая болезнь: ничего не болит, а каждый день новости! – смеются наши путешественницы, подтрунивают друг над другом, но очень дружелюбно.

– Все, я еду с вами. Ну не в Швейцарии, так в Тамбовской губернии получу массу эмоций от встречи с прекрасным! Да еще на Дону побываю! По программе и прогулка речная есть.

– Да и хорошо, что всего-то четыре ночи не у себя дома ночевать!

Слушаю наших туристов и радуюсь: умеют себя уговорить, вдохновить и тут же принять решение.

Главное – скорость принятия решения, а то опять не хватит места в группе! А ведь путешествовать с друзьями весело, комфортно, уютно, спокойно. А что еще надо бывалому туристу?

Мария СОБОЛЕВА, куратор Клуба «Бархатный сезон»

Гороскоп с 21 мая по 22 июня от таролога Саоны

НАШ АСТРОЛОГ



Саона
астролог, таролог, предсказательница
Инстаграм: https://instagram.com/saona_taro; www.saonataro.com



Овен
(21.03 – 20.04)

Солнце входит в зону вашей карьеры, побуждая сосредоточиться на своих целях и амбициях. Добиться желаемых результатов в делах Овнам поможет конкретный план. Составив такой, следуйте ему, и удача будет на вашей стороне. Воздержитесь от негативных эмоций. Не стоит устраивать «разбор полетов» с любимым человеком. В период ретроградного Меркурия уделите внимание своему здоровью. Возможно, что головные боли побеспокоят вас. Особенно ярко будет проявляться ваша импульсивность в самом начале месяца. Напряженное эмоциональное состояние может коснуться как семейных, так и рабочих отношений. Усталость и чрезмерное напряжение способны вызвать обострение хронических заболеваний.



Телец
(21.04 – 20.05)

Тельцам следует сосредоточиться на карьерных достижениях. Уделите особое внимание отношениям с начальством, проявите свои знания и активность в работе. Приложенные усилия окупятся в будущем и принесут хорошую прибыль. В июне лучше воздержаться от крупных покупок и сделок, чтобы не лишиться всех сбережений. Время подходит для того, чтобы поработать со своей индивидуальностью, научиться ярче проявлять себя. И, как следствие, в перспективе это будет притягивать к вам качественное внимание со стороны представителей противоположного пола. Для одиноких Тельцов не самое лучшее время, чтобы заняться личной жизнью, лучше сделать акцент на карьерных достижениях и финансах.



Близнецы
(21.05 – 21.06)

Для вас этот период станет успешным и откроет массу новых возможностей. В карьере вам обязательно повезет. Ваше трудолюбие и преданность делу не останутся незамеченными со стороны начальства. Многие Близнецы смогут использовать опыт, прошлые наработки нравственного и физического обновления. У вас получится укрепить авторитет и повысить доход. Любовный гороскоп на июнь предупреждает о том, что вас ожидает очень приятный период в жизни. Представителей данного знака порадуют сюрпризы, которые преподнесет судьба. В июне вам будет сопутствовать везение. Но без трудностей, конечно же, не обойдется. Поэтому имеет смысл проявить осторожность.



Рак
(22.06 – 22.07)

Июнь представителям этого знака зодиака скорее можно рассматривать как подготовительный этап к чему-то. В данный период Раки преимущественно будут заняты повседневными и привычными делами. Но заслуженный и прочно закрепленный авторитет потешит ваше самолюбие. Коллеги наверняка будут обращаться за советами. Но достичь поставленных целей Ракам в этот период вряд ли удастся. Зато есть вероятность получить выгодные предложения и приобрести полезные предметы и вещи. Отправляться в поездки на большие расстояния нежелательно – они утомят. Одиноким представителям данного знака июнь предоставит огромный шанс встретить свою вторую половинку. Ваша задача – сразу же разглядеть этого человека и приложить все свое обаяние, чтобы обратить на себя внимание.



Лев
(23.07 – 23.08)

Работоспособность и ответственность Львов оценят по достоинству. В работе и бизнесе – это период новых начинаний, когда ваши инициативы будут поддержаны, ваш доход может возрасти. Благоприятное время для перехода на новую работу, старта новых проектов, творческих удач, когда ваши умения и былые заслуги получат одобрение и признание. Не волнуйтесь из-за трат, которые выпадут на этот период: чем больше потратите, тем больше вернется. Старайтесь больше времени проводить с близкими, семьей. Они будут нуждаться в вашей поддержке, не откажите им. Не исключены

романтические знакомства и приключения. Одинокие Львы, внимательно присмотритесь к своему окружению, возможно, ваша любовь находится среди давно известного дружеского круга.



Дева

(24.08 – 23.09)

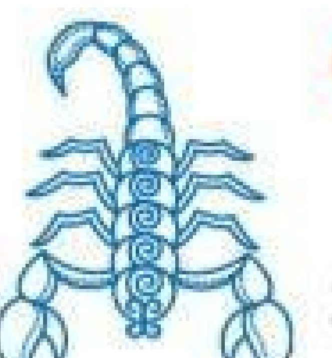
В это время у вас появится возможность заглянуть в свое прошлое, увидеть свои ошибки. Пришло время исправить ошибки и проступки, которые привели к неудовлетворительным результатам. У вас есть неплохие возможности, чтобы продвинуться по карьерной лестнице вверх. Не упустите шанс и поговорите с начальством. В июне для представителей данного знака складываются прекрасные условия для расширения границ своей деловой инициативы и полезных знакомств. Вы будете как никогда общительны и дружелюбны к малознакомым людям. Звезды советуют проявить осторожность. Для Дев первый месяц лета может быть богатым на романтические знакомства. Даже если вы не настроены сейчас на что-то серьезное, общение с нотками флирта сможет украсить ваш июнь и обогатить яркими, волнующими впечатлениями.



Весы

(24.09 – 23.10)

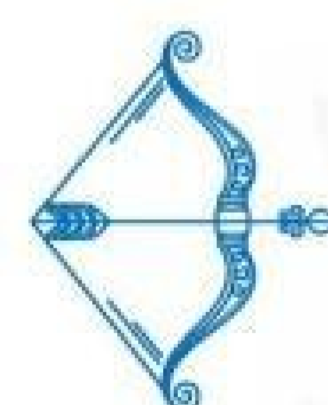
Аспект Солнца в этот период побуждает вас быть бесстрашными и полностью посвятить себя личностному росту. Расположение планет можно использовать для получения финансовой выгоды. Звезды рекомендуют различные капиталовложения, они станут достаточно прибыльными. Инвестируйте в недвижимость или автомобильную отрасль. Ваш труд и креативность будут хорошо вознаграждены, вы получите даже больше, чем ожидали. У вас появится несколько интересных и перспективных задач или проектов. Профессиональная сфера принесет не только доход, но и радость и интерес. Одинокие Весы имеют высокие шансы встретить кого-то особенного. Те, кто уже состоит в отношениях, освежат чувства.



Скорпион

(24.10 – 22.11)

На работе Скорпионов ждут небольшие препятствия. Вы столкнетесь с трудностями в выполнении поручения. Не стесняйтесь просить о помощи коллег или признаться в том, что вы чего-то не понимаете. Не исключены варианты трудоустройства для тех, кто к лету окажется в профессиональных поисках. С имуществом и деньгами нужно быть осторожнее. Чтобы не допустить потерь, следует внимательнее относиться к вещам. Ближе к началу лета не исключено романтическое свидание, которое подарит вам вдохновение на новые свершения. Семейным Скорпионам стоит проявить сдержанность в отношениях с партнером и не допускать разногласий.



Стрелец

(23.11 – 21.12)

В июне могут появиться сильные конкуренты в бизнесе. Но не стоит опускать руки перед препятствиями, вы сумеете справиться со всеми трудностями и обойти конкурентов. Хороших результатов в работе Стрельцы достигнут благодаря своей настойчивости. Задачи придется выполнять сложные, требующие сосредоточенности. Нелишней будет поддержка старших родственников. Также этот период подходит для обновления гардероба и смены имиджа. Активное времяпрепровождение в июне будет полезным и для внутренней гармонии и восстановления энергии. Именно в это время вы наконец почувствуете, что готовы к серьезным отношениям. Звезды советуют пристально оглядеться вокруг, поскольку вторая половинка может оказаться именно в вашем дружеском окружении.



Козерог

(22.12 – 20.01)

Могучий Меркурий зажигает ваш солнечный сектор продуктивности, указывая на то, что вы успешно выполняете множество повседневных обязанностей как на работе, так и вне ее. Многие проблемы, волновавшие вас долгое время, исчезнут или станут незначительными. Наладятся вопросы с финансами. Побалуйте себя и приобретите вещь, о которой давно мечтали. Это хороший период для занятий творчеством, карьерного роста, открытия собственного дела, поездок и заключения сделок. Возможно участие в ярких спортивных и творческих мероприятиях. В любви ожидается полоса везения. Вероятна встреча с человеком, которая изменит вашу жизнь.



Водолей

(21.01 – 19.02)

Поскольку Солнце в июне будет находиться в 5 доме личного гороскопа Водолеев, можно предположить, что месяц будет полон приключений и радостных событий. 5 сектор – это удовольствия и развлечения. Видимо, обстоятельства в начале лета сложатся так, что Водолеям захочется немного расслабиться и отвлечься от повседневной суеты. Это хороший период для поездок и крупных приобретений. Но прежде чем начать отдыхать и радовать себя, придется помочь решить проблемы близким людям. Благодаря четкой организации и верной расстановке приоритетов вам удастся завершить дела и разобраться с давними проблемами.



Рыбы

(20.02 – 20.03)

У вас начинается период отличных идей! Все мысли и планы в конце мая очень перспективны. Сохраняйте их на будущее, если не получится приступить к реализации в июне. Будьте готовы к тому, что придется отстаивать интересы бизнеса и свою профессиональную репутацию. Звезды уверены, что у вас достаточно сил и знаний, чтобы победить даже более опытных соперников. Рыбы, которые давно находятся в отношениях, могут много ссориться с избранником, а одинокие представительницы знака в очередной раз поймут, что нашли не того, кого искали.

Варенье из сосновых шишек



Варенье из сосновых шишек издавна используется в лечении простуды, гриппа, авитаминоза, болезней горла и десен, бронхиальной астмы, кашля, бронхита, пневмонии, мочевыводящих путей, суставов и даже туберкулеза. Особый вид таминов, содержащихся в сосновых шишках, является наиболее эффективным средством при постинсультном состоянии. В качестве профилактики многих болезней особенно хорошо варенье из шишек для детей.

Время сбора сосновых шишек для варенья – конец мая. Для варки подходят только молодые, зеленые, мягкие шишечки сосны размером от 1 до 5 см в длину, которые легко можно проткнуть ногтем или разрезать ножом.

РЕЦЕПТ ВАРЕНЬЯ ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

Перебрать молодые сосновые шишки, удалить мусор, хвою. Затем шишечки хорошо промыть водой, засыпать в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она покрывала шишки на 1–1,5 см. Довести до кипения, затем добавить сахар из расчета 1 кг сахара на 1 л воды. Снова довести до кипения, после чего огонь убавить и варить около 1,5 часа, удаляя пену, на слабом огне. К концу варки сосновые шишки полностью пропитаются сиропом и станут красноватого цвета.

РЕЦЕПТ ЦЕЛЕБНОГО СИРОПА БЕЗ ВАРКИ

Перебрать и промыть шишки. Каждую шишку разрезать на частицы, обвалять их в сахарном песке и уложить в банки: слой шишек, слой сахара и т. д. Верхний слой шишек должен быть засыпан сахаром полностью. Банку накрыть марлей и поставить в теплое место, время от времени встряхивать, пока сахар полностью не растворится. Употреблять сироп как укрепляющее средство по 1 чайной ложке на полстакана кипятка 2 раза в день.

Т.Д. ЧЕРНИКОВА, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

Салат из дикорастущих трав

Хочу рассказать о новом модном тренде в гастрономии – дикоросах, или дикорастущих травах. Хотя все новое – это, как известно, хорошо забытое старое. По сути, это возвращение к истокам, ведь наши далекие предки ели не окультуренные, а дикие съедобные растения, а культивировать начали гораздо позднее. Если дикорос растет на чистой почве в хороших экологических условиях, безусловно, содержит в себе очень много полезных веществ – витаминов, микроэлементов, органических соединений… Если зубы и желудок плохие, лучше добавлять дикие травы в домашние смузи, перемалывая травы в блендере и добавляя к ним кефир. Если можете жевать без проблем, насладитесь чудесным весенним салатом из дикорастущих трав.

Какие травы стоит добавить в такой салат? Прежде всего, ***сныть,*** которая обладает мягким нейтральным вкусом. Учитывайте, что дикоросы могут обеспечить



«мягкий детокс», то есть усиление перистальтики и увеличение количества походов в туалет, поскольку травы богаты хлорофиллом и клетчаткой, а эта комбинация – самое то для очищения.

У сныти практически нет противопоказаний, она отлично поднимает уровень железа и витамина С. Только выбирайте молодые побеги, они самые полезные.

Второй компонент салата из дикорастущих трав – *крапива.* Она полезна для женского здоровья, а витамина С в ней в десять раз больше, чем в лимонах. В салат ее надо добавлять после того, как ошпарите листочки кипятком, чтобы удалить «кусачесть» крапивы.

Черемша – еще один компонент салата из дикоросов. По сути, это чесночная трава. Особенно понравится она любителям зелени с индивидуальным характером и вкусом.

Как приготовить? Тщательно промыть травы под проточной водой и обсушить их бумажным полотенцем. Нарезать или нарвать руками травы в глубокую миску. Присолить морской солью, сбрызнуть лимонным соком или бальзамическим уксусом и заправить вашим любимым нерафинированным растительным маслом. Я лично заправляю оливковым. Если захотите облагородить «дикий» салат, добавьте в него небольшие ломтики печеной свеклы (я запекаю в духовке в фольге), сыра фета, грецкие орехи. Приятного аппетита и крепкого вам здоровья!

Н.Б. НЕФЕДОВА, г. Кострома


Подписной индекс П0233 (Каталог «Почта России») № 6 (22), май 2021

КОПЕЙКА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ 16+

Идеальный пикник

ЕДА, ВОДА, САЛФЕТКИ – ЧТО ЕЩЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В АПТЕЧКУ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПРИРОДУ

ЧЕМ РАЗВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ВДАЛИ ОТ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Сад и огород ... стр. 4-5

Дела житейские ... стр. 6-7

Домашний лекарь ... стр. 10-11

Кулинарная азбука ... стр. 8-9

Женские секреты ... стр. 12

Вопрос-ответ ... стр. 14

«КОПЕЙКА. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ»

П0233

Каталог «Почта России»

Газета. 1 раз в месяц 16 страниц. Формат А4

- советы по уходу за домом;
- садово-огородные хитрости;
- кулинарные рецепты;
- народные рецепты здоровья;
- советы доктора;
- ответы на вопросы читателей;
- гороскоп, кроссворд, юмор.

ПОЛЕЗНЕЕ ГАЗЕТУ НЕ НАЙТИ!



«ЖИВАЯ ЕДА»

СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ ПРОДАЖИ ПРЕССЫ

Газета. 2 раза в месяц 16 страниц. Формат А4

Полезная информация; советы потребителю; правильное питание; еда для здоровья; интересные факты о продуктах; разноплановые рецепты; народная медицина; дачные хитрости.


Пусть ваша пища станет лекарством! Гиппократ

ЖИВАЯ ЕДА

№7(7), 2021 18+

Универсальные кабачки: вкусные и полезные стр. 6

Пшеничная каша – сила наша! стр. 5


Газета, которая изменит вашу жизнь к лучшему!

№ 8 (8). 2021

Истинное Здоровье

18+

27 апреля 2021 года

Почему вреден дрожжевой хлеб Стр. 3

«ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ»

ПМ525

Электронный каталог «Почта России»

Газета. 2 раза в месяц 24 страницы. Формат А4

На наших страницах: рекомендации специалистов; домашний лечебник; советы читателей; правильное питание; звезды советуют; карма и самопознание; православный календарь; сканворд.



ПОДПИСКА 2021 – *это выгодно и удобно!*

В МАЕ В ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 г.

Подписка по каталогам – удобный способ получать регулярно журнал «СТОЛЕТНИК», не пропуская ни одного номера.
Подписные каталоги размещены в любом почтовом отделении.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ЖУРНАЛА «СТОЛЕТНИК»

Каталог **«ПОЧТА РОССИИ»**
ПП628 – *льготная подписка на 6 мес.*
П2146 – *основная подписка*

Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя
22850 – *основная подписка*

Подписка на сайте – **www.podpiska.pochta.ru**

ВНИМАНИЕ!
Журнал «Столетник» можно приобрести в любом почтовом отделении вашего города

28 апреля 2021 г. состоялся розыгрыш конкурса «Подписка»

Победители конкурса:

Людмила Степановна ПУХОВА
Республика Коми, Усинский р-н, г. Усинск

Наталья Борисовна МИТРОПОЛЬСКАЯ
г. Казань

Марина Владимировна СЕМЕНЕНКО
Волгоградская обл., р.п. Городище

Эмма Михайловна КРЫМСКАЯ
Республика Якутия, г. Якутск

Анна Викторовна РЕСНЕНКО
Амурская обл., г. Райчихинск

ПРИЗЫ УХОДЯТ ПОБЕДИТЕЛЯМ. ЖДЕМ ВАШИХ ПОДПИСНЫХ КВИТАНЦИЙ!

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

№11-12 (347) В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮНЯ 2021 ГОДА







Юлия АУГ:
«Кроме собственного опыта мы ничего не имеем»

СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ
Интервью с известным диетологом Камиллой Тимошенко

ТАЮ НА ГЛАЗАХ...
Почему может происходить немотивированная потеря веса?

АХ, КАК КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...
Причины головокружения и болезни, для которых свойственен этот симптом

ЧУДЕСА МАТРОНЫ МОСКОВСКОЙ
Чем она запомнилась современникам и от чего спасала?

Не забудьте подписаться на журнал «СТОЛЕТНИК»!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Адрес редакции и издателя: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1. Журнал «СТОЛЕТНИК» (м. «Алексеевская»).
Телефоны редакции и отдела распространения: **8-800-333-21-10** (звонок по России бесплатный), **(495) 772-99-77**, **www.stoletnik.ru**, e-mail: **info@foramedia.ru**. **Отдел рекламы:** **(495) 772-99-77**, e-mail: **reklama@foramedia.ru**
Номер отпечатан в ООО «Альянс»: 606039, Нижегородская область, г. Дзержинск, б-р Космонавтов, д. 17 Б, кв. 50. Заказ № 342

Журнал «СТОЛЕТНИК». Главный редактор: Т.А. ГОЛЬЦМАН
Учредитель: О.А. Штауберг. Издатель: ООО «Фора Медиа»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-78717 от 20.07.20

Издается с апреля 2006 г. Выходит 2 раза в месяц. Цена свободная. Тираж – 270 000 экз. Дата подписания в печать 14.05.2021. Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00

БОДРОСТЬ! МОЛОДОСТЬ! КРАСОТА!

Режим современной жизни, стрессы, интенсивная работа, неправильное питание могут привести к преждевременному старению, а в зеркале – сухая кожа, морщины как его проявления. И мы тратим львиную долю своего времени, сил, финансов на то, чтобы оставаться молодыми и привлекательными всегда и везде. Как этого избежать, если образ жизни изменить невозможно?

Пептиды активизируют естественные резервы органов и тканей, сохраняя эффективность работы организма.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ «ИЗНУТРИ»!

Горячая линия по пептидной биорегуляции: **8-800-100-00-02**
www.peptidebio.ru



Бронхоген Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.005040.03.15 от 25.03.2015 г. Нормофтал Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.005044.03.15 от 25.03.2015 г.
Кардиоген Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.005043.03.15 от 25.03.2015 г. Панкраген Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.004994.03.15 от 23.03.2015 г.
Везилют Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.005053.03.15 от 25.03.2015 г. Тестаген Пептид Био капс. 0,2 – СоГР RU.77.99.32.003.Е.005038.03.15 от 25.03.2015 г.
РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ПУСТЬ ЖИЗНЬ БУДЕТ СЛАДКОЙ БЕЗ САХАРА

СИРОПЫ НА ОСНОВЕ ТОПИНАМБУРА

ПОЛЕЗНЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА



Природный источник витаминов и микроэлементов



Снижает аппетит и помогает нормализовать вес



Нормализует уровень сахара в крови



Укрепляет иммунитет

250мл/330 гр

Дополнительная информация по тел. **8 800-333-21-10** *(звонок по России бесплатный)*

Продукцию можно заказать на сайтах:

zdravcity.ru, apteka.ru, 4fresh.ru, ozon.ru

ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.02322/20. РЕКЛАМА